MENSILE - N.5 - 2019

È qui la festa?

Ricette facili e creative per le occasioni più speciali

ALL'INTERNO, L'INSERTO STACCABILE

CERIMONIE FATTE IN CASA

- Cannoli con mousse di salmone
- Straccetti di pollo limone e zenzero
- Bomboniere cake pops

Cherry pie... una tira l'altra!

Sformato di fagiolini e patate

Orzotto con erbette di campo

POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. N° MBPA/C/RM /45/2018 – STAMPE PERIODICHE IN REGIME LIBERO
AUT 6,00 € - BE 5,50 € - E 5,00 € - CH 6,50 CHF - CH CT 6,00 CHF

€ 2,90
ISSN 9772532826007
9 772532 826007 90005

Editoriale

Una tira l'altra

Parliamo di **ciliegie**, naturalmente, ma non solo: le ricette di questo numero sono tutte irresistibili. **Torte morbide**, **crostate**, **tiramisù**, **sorbetti** e tante altre delizie con il frutto del mese; **menu** e **buffet** per ricorrenze e cerimonie di rito (party di laurea e feste di fine corsi, compleanni, comunioni, cresime, anniversari e persino addii al nubilato e matrimoni, che fatti in casa sono chicchissimi!); **paste condite** con i sapori e i colori della stagione; **orzotti di mare e di terra**; tanta **cucina green**, con **fave**, **piselli** e **fagiolini**... Poi c'è lo sfizioso **menu da osteria**, anzi da "fraschetta", perché è quello tipico dei Castelli Romani (**carbonara** o **ravioli**, **porchetta** o **saltimbocca**, **tortine di ricotta con le fragoline di Nemi**) e, all'opposto, quello **superlight**, che tuttavia non ci nega le **bavette al pesto**, le **cotolette** e la **torta di pere e cacao**, tutto gusto e benessere. Il mare offre **seppioline** in 5 varianti saporite, mentre per i carnivori si consigliano le **tasche di vitello** ripiene di verdure e ortaggi, anche perché si possono preparare in anticipo e consumare riposate o addirittura fredde, che si tagliano anche meglio. Tra gli highlight del ricettario, oltre alla **cherry pie** di copertina: la **torta paradiso con le ciliegie**; i **cestini di riso "matematico"** e il **tortino di cioccolato** e **biscotti secchi** per i più piccini; gli **spaghetti con fiori di zucca alici e burrata**; i **gomitoli di fettuccine ai 3 pesti**; la **mousse di tonno** servita nel limone e i **cannoli salati con crema di salmone**; lo **sformato di patate, fagiolini e uova sode**; gli **straccetti di pollo profumati al limone e zenzero**; il **meringato esotico con chantilly al cocco**... a ciascuno il suo piatto. E per tutti, **dolci e dessert "strafragolosi"**!

La Redazione

Foto A. Favara

FACILE CUCINA

sommario

LE RUBRICHE

VISTI SU ALICE TV

ALMA MEDIA S.p.A.

PRESIDENTE
Federico Prandi

AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco

Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*

DIRETTORE RESPONSABILE
Ad interim - pro tempore Direzione Editoriale

VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*

HANNO COLLABORATO
Francesco Monteforte Bianchi, Emanuela Bianconi

REDAZIONE TESTI
Cristina Bianconi

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv

GRAFICA
Simona Ferri

RICETTE
F. Argentino, M. Avalos Flores, F. Balzamo, M. Bianchessi, R. Bisi, R. Caucci, M. Chinappi, M. E. Curzio, F. Fiorani, L. Freni, C. Gargioni, G. Gandino, V. Gigli, C. Lunardini, M. Malantrucco, C. Manzi, R. Mara Liche, G. Nofrini, G. Nosari, A. Palmieri, A. Pecorelli, V. Perin, D. Persegani, M. Poggi, A. Soliman, S. M. Teutonico, G. Steffanina.

FOTO
A. Adams, E. Andreini, M. Avalos Flores, C. Bellasio, F. Brambilla, R. Caucci, S. Censi, C. Cucinelli, M. Della Pasqua, A. De Santis, E. De Santis, A. Favara, C. Gargioni, M. M. Gomina, L. Lupori, T. Mattiello, G. Nofrini, A. Pecorelli, L. Poli, M. Ravasini, V. Repetto, V. Romiti, S. Rossi, S. Serrani, M. Sjöberg, N. Valdisteno, S. Zecca.

FOTO COVER
Assunta Pecorelli

PUBBLICITÀ
DIREZIONE COMMERCIALE
Sede Milano: Via Tortona, 37 – Palazzo 4, Ingresso A, 20144 Milano (MI) - tel. 02.55410829
Sede Roma: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM) - tel. 06.89676003
alma.pubblicita@almamail.tv

STAMPA: Rotolito s.p.a.
Via Brescia 53/65
20063 Cernusco Sul Naviglio (MI) Italy

DISTRIBUZIONE ITALIA: M-DIS Distribuzione Media S.p.A. - Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano tel. +39 02.25.821

DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE: JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30

Numero 5 - Anno III - 2019
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina

FINITO DI STAMPARE MAGGIO 2019

SCRIVERE A: ALICE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1 - 00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv

SERVIZIO ARRETRATI E ABBONAMENTI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì
abbonamenti@ieoinf.it

GUSTO PARADISIACO

7

Tra i doni più ghiotti di questa stagione, le ciliegie (definite dagli antichi greci il frutto del Paradiso) regalano un inconfondibile gusto a soffici torte e tortini, golose crostate e morbide prelibatezze al cucchiaio

Lo sapevate che?

Le ciliegie sono ricche di flavonoidi, potassio, calcio, fosforo e vitamine A e C. Sono indicate inoltre nella cura di artriti, disturbi renali e gotta.

Cherry pie ricetta a pag. 10

Ricetta di copertina

Stupite tutti con 3,90€

Foto e ricetta A. Pecorelli

Crostata con farina di riso cremoso al pistacchio e ciliegie

Ingredienti per 6 persone
Per la frolla: 150 g di **burro morbido** (più altro per lo stampo)
100 g di **zucchero**
50 g di **farina di pistacchi** • 1 **uovo**
250 g di **farina di riso**
Per la crema inglese: 200 ml di **panna fresca** • 200 ml di **latte** • 80 g di **tuorli**
40 g di **zucchero**
Per il cremoso: 500 g di **crema inglese**
280 g di **cioccolato bianco**
6 g di **gelatina** • 160 g di **pasta di pistacchi**
Per la decorazione: **ciliegie** • **granella di pistacchi** • **zucchero a velo**

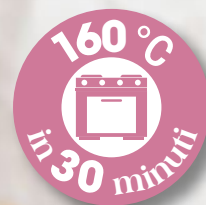
Preparazione
• **Per la frolla**: in un mixer da cucina amalgamate il burro con le farine; unite lo zucchero e l'uovo, e impastate velocemente fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. • **Formate** una palla, avvolgetela con la pellicola trasparente e fate raffreddare per almeno 3 ore.
• **Stendete** la frolla e foderatevi uno stampo tondo per crostata, imburrato. Infornate a 160 °C e fate cuocere per 30 minuti. Levate e lasciate raffreddare. • **Per la crema**: fate bollire il latte con la panna; mescolate i tuorli con lo zucchero, unite i due composti e fate cuocere a 82 °C a bagnomaria.
• **Per il cremoso**: mettete la gelatina in ammollo in acqua freddissima e fatela sciogliere nella crema calda. • **Incorporate** infine il cioccolato tritato e la pasta di pistacchi. Farcite la base di frolla con il cremoso, decorate con le ciliegie, cospargete la superficie con pistacchi tritati e zucchero a velo, e servite.

▲Cherry pie

Foto ricetta a pag. 8

Ingredienti per 6-8 persone
700 g di **pasta brisée**
1 kg di **ciliegie** • 230 g di **zucchero**
3 cucchiai di **amido di mais**
2 cucchiai di **succo di limone**
1 noce di **burro**
Vi servono inoltre: 1 **uovo**
zucchero

Preparazione
• **Snocciolate** le ciliegie, fatele a pezzetti e raccoglietele in un tegame. Mettete sul fuoco e fate cuocere per qualche minuto fino a ottenere una consistenza sciropposa.
• **Unite** quindi lo zucchero, l'amido setacciato, una noce di burro e il succo del limone. • **Mescolate** e proseguite la cottura, su fiamma dolce, fino a ottenere una composta. Levate e fate raffreddare.
• **Stendete** la pasta brisée a uno spessore sottile e rivestite con questa uno stampo da 22 cm di diametro. • **Ritagliate** la pasta in eccesso e stendetela nuovamente, in modo da ottenere un disco della stessa grandezza della teglia. Con un coppapasta da 3 cm di diametro, praticate tanti fori sul disco di brisée, ricavate tanti dischetti e tenete da parte. • **Farcite** la pie con la composta di ciliegie e ricoprite con la sfoglia bucherellata. • **Sovrapponete** i dischetti di pasta lungo il bordo della pie. Spennellate la superficie con l'uovo sbattuto e cospargete con lo zucchero. Infornate a 180 °C per 50 minuti.
• **Sfornate**, lasciate raffreddare e servite.

Eccellenze italiane

Ecco alcune delle varietà più note…

LOMBARDIA
Particolarmente prelibate sono la **Ciliegia di Bareggio** (Mi) e quella di **Bagnaria** (Pv).

PIEMONTE
Graffione Bianco, il frutto si caratterizza per avere una forma simile a un cuore, e un colore giallo, maculato di rosa. Altre varietà note sono la **Bella di Garbagna** (Al), un durone dal colore vermiglio, buccia consistente e polpa rosa, e la **Precoce di Rivarone** (Al).

VENETO
La più famosa è la **Ciliegia di Marostica** (Vi), la prima in Italia ad aver ottenuto il marchio di riconoscimento **IGP**. Dalla tipica forma tonda, è caratterizzata da polpa molto soda e dolce. Ottima anche la **"Durona" di Chiampo** (Vi), quella di **Maser** (Tv), quella di **Castegnero** (Vi) e la **Mora di Verona**: dalla caratteristica forma sferoidale, di pezzatura media e dal gusto molto dolce.

EMILIA ROMAGNA
La **Ciliegia di Vignola IGP** (Mo) è una varietà che comprende in sé diverse cultivar di ciliegio (Bigarreau Moreau, Mora di Vignola, Durone dell'Anella, Anellone, Giorgia, Durone Nero I, Samba, Van, Durone II, Durone della Marca, Lapins, Ferrovia, Sweet Heart). La regina della regione è senza dubbio la **Mora di Vignola**. Piccola, di colore rosso scuro, buccia e polpa tenere, è divenuta **Presidio Slow Food**.

TOSCANA
Marchiana: considerata la più antica tra le 13 varietà autoctone di **Lari** (Pi), è un durone di buone dimensioni, di colore vermiglio intenso e con polpa consistente. Altra varietà croccante e saporita è la **Bella di Pistoia**.

CAMPANIA
La **Malizia**: dal colore rosso rubino e frutto di notevoli dimensioni, matura nel mese di maggio. Noto anche il **Durone del Monte**, prodotto alle pendici del monte Somma.

LAZIO
"Maggiolina" di Celleno (Vt): forma tondeggiante, drupa rosso scuro e sapore molto dolce. Rinomata anche la **Ciliegia di Sant'Angelo** (Vt) e la **Ravenna Palombarese** di Palombara Sabina (Rm).

PUGLIA
"Ferrovia" di Turi (Ba): così chiamata perché il primo esemplare di albero nacque vicino a un casello ferrovario.

ABRUZZO
Celebre la **Ciliegia di Giuliano Teatino** (Ch) e quella di **Raiano** (Aq).

SARDEGNA
La **Ciliegia di Bonnanaro** (Ss), di piccolissime dimensioni e di colore rosso chiaro, e la **Ciliegia di Lanusei** (Og) sono le più note.

SICILIA
Ciliegia dell'Etna dop: ottenuta dal ciliegio dolce, presenta un frutto medio grande, dalla polpa compatta e abbastanza dolce.

Torta paradiso alle ciliegie

Ingredienti per 6-8 persone
180 g di **farina** (più altra per le ciliegie)
50 g di **fecola di patate**
120 g di **zucchero semolato** • 2 **uova**
80 ml di **olio di semi** • 80 ml di **latte**
400 g di **ciliegie snocciolate**
1 bustina di **lievito per dolci**
la scorza grattugiata di 1 **limone**
1 pizzico di **sale** • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Montate** in una ciotola le uova con lo zucchero, fino a ottenere un composto spumoso. Unite a filo l'olio e la farina, setacciata con la fecola e il lievito, e alternandola con il latte. • **Profumate** con la scorza del limone e unite un pizzico di sale. Infarinate leggermente la metà delle ciliegie e unitele al composto. • **Versatelo** in uno stampo da 24 cm di diametro, rivestito con carta forno. Ricoprite la superficie con le ciliegie restanti e infornate a 170°C per circa 40 minuti. • **Sfornate** la torta e lasciatela riposare una mezz'ora. Trascorso il tempo, sformatela su una griglia per dolci e lasciatela raffreddare completamente. • **Trasferite** in un piatto di portata, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Foto e ricetta A. Pecorelli

Utensile furbo
Snocciola ciliegie pratico e veloce.

La ciliegia ti fa bella

I **piccioli** delle ciliegie possono essere usati per preparare infusi diuretici e antinfiammatori. La **polpa**, ridotta in purea, è invece un prezioso ingrediente per la preparazione di maschere di bellezza.

Tiramisù ▾ alle ciliegie

Ingredienti per 4 persone
250 g di **mascarpone** • 200 g di **panna montata** • 50 g di **zucchero**
300 g di **ciliegie** • **marmellata di ciliegie**
Per il biscotto savoiardo: 180 g di **albumi**
150 g di **zucchero** • 1 g di **sale**
120 g di **tuorli** • 150 g di **farina**

Preparazione
• **Per la crema**: frullate il mascarpone con lo zucchero. Incorporate la panna montata e trasferite in frigo.
• **Per il biscotto savoiardo**: montate a neve gli albumi e unite, poco alla volta, lo zucchero e il sale. Incorporate i tuorli sbattuti e la farina, e versate il composto in una teglia con carta forno. Infornate a 180 °C per 6-8 minuti. Sfornate e fate raffreddare. • **Tagliate** a pezzetti le ciliegie (tenetene da parte una manciata intere). Ricavate, con un anello di acciaio, tanti dischetti dal biscotto savoiardo; inserite all'interno dell'anello un dischetto, distribuite sopra uno strato di crema e cospargete con le ciliegie a pezzetti.
• **Coprite** con un altro strato di biscotto e terminate con altra crema. Proseguite a realizzare i tiramisù fino a esaurimento degli ingredienti e fate raffreddare in freezer.
• **Guarnite** quindi la superficie con uno strato di marmellata di ciliegie, sformate e decorate con le ciliegie intere. Servite.

Tips & Tricks

In alternativa, potete sostituire, il colorante alimentare rosso con l'alchermes.

Tortini reali alle ciliegie

Ingredienti per 4 persone
1 **disco di base di pan di Spagna**
120 g di **marzapane** • 4-5 gocce di **colorante alimentare rosso**
260 g di **ciliegie** • 1/2 bicchiere di **succo di ananas** • 200 g di **gelato fior di latte** • 2 cucchiai di **gelatina** (o **confettura di ciliegie**)
2 cucchiai di **zucchero a velo**

Preparazione
• **Ricavate** con un coppapasta circolare 8 dischetti di pan di Spagna. Tagliate 4 rettangoli di acetato della misura di 15x6 cm. • **Arrotolate** le strisce di acetato intorno a 4 dischetti di pan di Spagna, fissandole con lo scotch.
• **Sistemate** le basi dei tortini su un vassoio e spennellatele con il succo di ananas. • **Farcite** con uno strato di gelato, coprite con i dischi di pan di Spagna restanti e trasferite in freezer. Lavorate il marzapane con il colorante e stendetelo, tra due fogli di carta forno spolverizzati con lo zucchero a velo, in una sfoglia sottile. • **Ritagliate**, con una rotella seghettata, 4 strisce della misura di 12x6 cm. Snocciolate le ciliegie (tenetene da parte una manciata intere), tritatele grossolanamente e diluite con la gelatina. • **Togliete** i tortini dal freezer ed eliminate l'acetato. Avvolgete le strisce di marzapane attorno alla circonferenza, richiudendo le estremità. • **Riempite** con la zuppetta di ciliegie e completate con le ciliegie intere. Decorate il piatto con delle gocce di gelatina e servite.

Red velvet alle ciliegie

Ingredienti per 4-6 persone
Per la base: 220 g di **farina**
225 g di **zucchero** • 80 g di **burro morbido** • 2 **uova** • **vaniglia in polvere**
180 g di **yogurt bianco**
6 g di **lievito chimico**
4 g di **sale** • 20 g di **colorante alimentare rosso** (**liquido**)
Per la crema: 400 g di **burro morbido**
400 g di **zucchero a velo**
500 ml di **latte** • 50 g di **farina**
1 **bacca di vaniglia**
Vi servono inoltre: 300 g di **ciliegie**
burro • **farina**

Preparazione
• **Per la base**: lavorate il burro con lo zucchero; unite le uova, lo yogurt, un pizzico di vaniglia, il sale, il colorante e la farina, setacciata con il lievito.
• **Amalgamate** e distribuite il composto ottenuto in 3 stampi già imburrati e infarinati. • **Infornate** a 170 °C per circa 25 minuti. Sfornate e fate raffreddare.
• **Per la crema**: lavorate il burro morbido con lo zucchero a velo. Portate a bollore il latte in un pentolino; versate a pioggia la farina setacciata, profumate con la vaniglia e fate addensare, mescolando.
• **Spegnete**, unite i due composti e amalgamate. Snocciolate le ciliegie (tenetene da parte qualcuna intera) e tagliatele a pezzetti. Frullatene una parte e filtrate. • **Per il montaggio**: alternate i tre dischi di base con la crema e le ciliegie a pezzetti. Rifinite con la crema, decorate con le ciliegie intere e il succo delle ciliegie filtrate, e servite.

L'alleato in cucina
Gel colorante a uso alimentare di **Decora**. **€3,20**.

cotta in 25 minuti

Sorbetto ▲ alla ciliegia

Ingredienti per 4 persone
500 g di **ciliegie già snocciolate**
1 cucchiaio di **succo di limone**
1 cucchiaino di **cannella in polvere**
400 g di **zucchero**
Per la decorazione: **stecche di cannella**
2 rametti di **menta** • **ciliegie intere**

Preparazione
• **Versate** 400 ml di acqua e lo zucchero in una casseruola. Mettete sul fuoco a fiamma dolce e continuate a mescolare, sino a che lo zucchero sarà completamente sciolto. • **Portate a ebollizione** e fate cuocere per altri 2 minuti. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Versate le ciliegie nel boccale di un frullatore con il succo di limone e la cannella, e riducetele in purea. • **Incorporate** lo sciroppo freddo e frullate ancora. Versate la purea in un contenitore metallico ben freddo e fate raffreddare in freezer. • **Mescolate** ogni 15 minuti, finché il composto avrà raggiunto la giusta consistenza. Frullatelo nuovamente, fino a quando sarà diventato cremoso; rimettetelo, poi, a raffreddare nel freezer. • **Formate** tante palline di sorbetto e distribuitele nelle coppette. Decorate con le ciliegie intere, qualche fogliolina di menta e le stecche di cannella, e servite.

Garden party 8

Date alle cerimonie il tono di una tavolata country-chic (solo per pochi intimi), e sorprendete tutti con un menu semplice e raffinato da preparare anche in anticipo

Bocconcini di nespole alla spigola marinata

Ingredienti per 4-6 persone
2 **filetti di spigola** da 150 g
6 **nespole grandi** • 2 **limoni**
4 foglie di **dragoncello**
2 **cetriolini sott'aceto** • 2 cucchiai di **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Intiepidite** leggermente l'olio nel microonde. In un mortaio pestate le foglie di dragoncello unendo qualche goccia di olio; versate a filo l'olio restante, il succo dei limoni e un pizzico di sale, e lavorate ancora fino a ottenere un'emulsione omogenea.
• **Disponete** i filetti di spigola in una pirofila, condite con l'emulsione preparata, trasferite in frigo e fate marinare per circa 4 ore. • **Sbucciate** le nespole, tagliatele in due e privatele del nocciolo. • **Praticate** un piccolo taglio nella parte convessa per far sì che il frutto possa rimanere stabile sul vassoio. • **Scolate** le fettine di spigola dal liquido di marinatura, formate tante piccole roselline e disponetele all'interno delle nespole. Guarnite con sottili lamelle di cetriolino e servite.

Lo sapevate che?

Le nespole hanno proprietà re-mineralizzanti e antipiretiche e sono utili alla salute di fegato, intestino e cavo orale.

0,80€
a porzione

Crostini ▲ di melanzane alla menta e yogurt

Ingredienti per 4-6 persone
2 **spighe di pane di grano duro al sesamo**
2 **melanzane** • 125 g di **yogurt bianco**
10 foglie di **menta**
10 foglie di **basilico** • 2 **scalogni**
4 **acciughe sott'olio** • 20 g di **burro**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le melanzane e tagliatele a cubetti. • **Fate appassire** in una padella gli scalogni, tritati, con un filo di olio.
• **Unite** 2 acciughe e fatele stemperare, quindi aggiungete i cubetti di melanzana e fateli saltare per una decina di minuti. Profumate con il basilico tritato, regolate di sale e portate a cottura. • **Raccogliete** quindi le melanzane in un mixer da cucina e frullate. • **Fate sciogliere** in un pentolino il burro con le acciughe restanti. • **Tagliate** le spighe di pane a fettine spesse 1 cm, disponetele su una teglia e spennellatele con il burro fuso. • **Infornate** a 200 °C per circa 5 minuti, quindi levate e tenete da parte. Frullate lo yogurt con le foglie di menta. • **Spalmate** la crema di melanzane sulle fette di pane e disponetele su un piatto da portata. Guarnite con qualche fogliolina di menta e servite con lo yogurt a parte.

Stupite tutti con 1,50€

Tips & Tricks

Non buttate via le bucce dei pomodori! Fatele essiccare e frullatele: otterrete in questo modo un gustoso insaporitore di primi e secondi piatti.

Paccheri al sugo

Ingredienti per 8-10 persone
1 kg di **paccheri lisci**
1 kg di **pomodori per salsa**
1 ciuffo di **basilico**
1 spicchio di **aglio** • 50 g di **burro**
1 pizzico di **zucchero**
1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sbollentate** i pomodori per 2 minuti in acqua bollente, quindi scolateli, pelateli e tagliateli a pezzetti.
• **Fate rosolare** in una padella l'aglio con un filo di olio; unite i pomodori e aggiungete un pizzico di sale e lo zucchero. • **Lasciate insaporire**, schiacciando di tanto in tanto con una forchetta. Aggiungete quindi il concentrato di pomodoro e una tazzina di acqua, e proseguite la cottura per 15-20 minuti su fuoco basso. Spegnete, eliminate l'aglio e unite il burro e il basilico tritato.
• **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata; scolatela al dente e conditela con il sugo preparato. • **Guarnite** con qualche foglia di basilico e servite.

Friggitelli ▼ ripieni di provola affumicata

Ingredienti per 8 persone
12 **friggitelli grandi**
100 g di **provola affumicata**
mollica di pane • **peperoncino**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** i friggitelli e tagliateli a metà; bagnate la mollica di pane con una tazzina di acqua e un filo di olio. • **Conditela** con un pizzico di sale e di peperoncino, e con la provola, grattugiata grossolanamente.
• **Amalgamate** accuratamente e farcite con il composto ottenuto i friggitelli.
• **Disponete** i friggitelli farciti in una teglia, rivestita con carta forno, e infornate a 180 °C per circa 15 minuti. Levate e lasciate riposare per qualche minuto. Portate in tavola e servite.

Straccetti di pollo e fagiolini al profumo di limone e zenzero

Ingredienti per 10 persone
1 kg di **petto di pollo**
200 g di **farina di ceci**
400 g di **fagiolini già mondati**
50 g di **zenzero fresco**
8 foglie di **salvia** • 4 **limoni**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Prelevate** con un rigalimoni la scorza di 2 limoni e tenetela da parte. Spremete il succo di tutti i limoni e raccoglietelo in una ciotola. • **Unite** la scorza prelevata, le foglie di salvia e lo zenzero, tagliati a julienne sottilissima, e un filo di olio. • **Mescolate**, coprite e fate marinare in frigo per un paio di ore. • **Lessate** i fagiolini in acqua bollente e leggermente salata; scolateli ancora al dente, lasciateli intiepidire e poi tagliateli a pezzetti di 2 cm. • **Tagliate** il petto di pollo a fette e quindi a striscioline larghe 1 cm. Salatele e poi passatele nella farina di ceci. • **Scaldate** il fondo di una padella antiaderente, disponete le striscioline di pollo e fatele rosolare da tutti i lati, mescolando in continuazione. • **Irrorate** con il liquido di marinatura, incoperchiate e proseguite la cottura per 1-2 minuti. Aggiungete i fagiolini, mescolate e fate saltare per qualche minuto. • **Trasferite** in un piatto da portata e servite.

in padella in 15 minuti

Tips & Tricks
Scegliete sempre, se possibile, limoni biologici e non trattati.

Utensile furbo
Rigalimoni per prelevare la scorza degli agrumi.

Lo sapevate che?

È importante che durante la cottura in forno l'acqua del bagnomaria non raggiunga mai il bollore: se così fosse, aggiungete un mestolo di acqua fredda per abbassare leggermente la temperatura.

Crema in cocotte con albicocche al marsala

Ingredienti per 4-6 persone
1 l di **latte** • 12 **albicocche**
250 g di **zucchero** • 8 **uova**
1 bicchiere di **marsala**
1 **bacca di vaniglia**
Per la guarnizione: **zucchero**

Preparazione
• **Sciacquate** le albicocche, dividetele a metà ed eliminate il nocciolo; raccoglietele in un tegame, unite il marsala e 50 g di zucchero, e fatele cuocere su fuoco basso fino a quando saranno morbide. • **Prelevatene** 4 e frullate quelle restanti fino a ottenere una purea. Eventualmente rimettetela sul fuoco e fatela asciugare per bene. • **Portate a bollore** in una casseruola il latte con i semi della bacca di vaniglia; a parte lavorate le uova con lo zucchero restante, unite la purea di albicocche, versate il latte caldo e mescolate bene.
• **Distribuite** il composto ottenuto nelle cocotte, disponetele in una teglia dai bordi alti e riempite con acqua fredda, fino a metà altezza delle cocotte.
• **Infornate** a 160 °C per circa 45 minuti. Levate e lasciate intiepidire.
• **Guarnite** con una fettina di albicocca al marsala, spolverizzate con un po' di zucchero, caramellate con un cannello o sotto il grill del forno, e servite.

Biscotti ▾ con confettura di amarene

Ingredienti per 6 persone
250 g di **pasta frolla**
200 g di **confettura di amarene**
300 g di **pan di Spagna**
2 cucchiai di **cacao amaro in polvere**
1 cucchiaio di **alchermes** • 1 **albume**
120 g di **zucchero a velo**

Preparazione
• **Sbriciolate** il pan di Spagna in una ciotola. Unitevi la confettura di amarene, il cacao e il liquore, e amalgamate bene. Stendete la frolla fino a ottenere un rettangolo spesso circa 1/2 cm.
• **Disponete** al centro il ripieno e chiudete formando un salsicciotto, con la chiusura verso il basso. • **Tagliate** a fette spesse circa 2-3 cm e disponete le rondelle ottenute in una teglia, rivestita con carta forno. • **Spennellatele** con una glassa, preparata con l'albume e lo zucchero a velo, e decorate con un pochino di confettura. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per circa 10-15 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate e lasciate raffreddare.

Ciambellone alla panna e ciliegie

Ingredienti per 6 persone
200 g di **farina** • 50 g di **fecola di patate** • 175 g di **zucchero** • 125 ml di **crema di latte** • 125 ml di **latte** • 3 **uova** 7 g di **lievito in polvere** • 1/2 **bacca di vaniglia** • 1 pizzico di **sale**
Vi servono inoltre: **burro** • **farina**

Preparazione
• **Lavorate** le uova con lo zucchero e i semi della bacca di vaniglia fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versate a filo la crema di latte e il latte, e proseguite a montare. Incorporate la farina, setacciata con la fecola, il lievito e il sale, e amalgamate ancora. • **Imburrate** e infarinate uno stampo per ciambellone. • **Versate** il composto e infornate a 170 °C per circa 45 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate e lasciate raffreddare. • **Tagliate** a fette e servite con la salsa di ciliegie ben calda.

Servite con...

Salsa di ciliegie

In una casseruola raccogliete **150 g di ciliegie snocciolate, 50 g di zucchero** e **la bacca di vaniglia** utilizzata per il ciambellone e priva dei semini. Mettete sul fuoco e fate cuocere per circa 20 minuti. Eliminate la bacca e frullate fino a ottenere una salsa omogenea.

170 °C in 45 minuti

Festa a buffet!

11

Non solo placé. Con un pizzico di fantasia e manualità, potrete allestire in casa un buffet, per festeggiare ricorrenze e lieti eventi, gourmet e no stress

Idea décor

Tagliate i limoni a fettine e disponeteli ordinatamente in un vaso di vetro, guarnito con dei gigli freschi.

Insalata di riso alla pescatora

Ingredienti per 8-10 persone
1 kg di **riso arborio**
500 g di **pomodorini**
1 kg di **cozze già pulite**
500 g di **vongole già spurgate**
500 g di **gamberetti già sgusciati**
3 **zucchine romanesche già lessate**
3 **carote già lessate**
2 l di **brodo di pesce**
1 **cipolla**
1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Fate tostare** in una teglia il riso con 1/2 bicchiere di olio e la cipolla, tagliata in due e infilzata con degli stecchini per evitare che si sfaldi in cottura. • **Versate** il brodo bollente (il riso dovrà essere coperto per circa 1 cm), chiudete con un foglio di alluminio e infornate a 200 °C per circa 25 minuti. Scolate e fate raffreddare su un piano di marmo. • **Fate rosolare** in un tegame le cozze con 2 cucchiai di olio, il prezzemolo e una macinata di pepe. Incoperchiate e fate cuocere per 5 minuti, quindi spegnete e lasciate raffreddare. • **Fate aprire** in una padella le vongole con altri 2 cucchiai di olio. Levate e fate raffreddare. Sgusciate i frutti di mare e raccoglieteli in una ciotola capiente con il loro fondo di cottura, filtrato. • **Unite** le zucchine e le carote, tagliate a cubetti, e i pomodorini a spicchi, e mescolate. • **Fate saltare** in una padella i gamberetti con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Unite il riso, condite con un altro filo di olio e un pizzico di sale, e mescolate ancora. • **Distribuite** nelle ciotoline e servite.

0,60€ a porzione

Idea speedy

Versate **600 ml di brodo vegetale** caldo su **500 g di cuscus**, aggiungete un **filo di olio**, sgranate i chicchi e lasciate riposare fino a completo assorbimento del brodo. Condite con **300 g di ceci** già lessati e un **po' di pesce** avanzato dal risotto. **Salate**, **pepate** e servite nelle ciotoline individuali.

Crespelle ▲ in cocotte

Ingredienti per 4-6 persone
Per le crespelle: 500 ml di **latte**
350 g di **farina** • 2 **uova** • **sale**
Per il ripieno: 700 g di **patate già lessate**
200 g di **piselli già lessati** • 15 **gamberi già sgusciati** • 1/2 **cipolla** • 50 g di **burro**
50 g di **parmigiano** • 200 g di **mozzarella**
sale e pepe
Vi servono inoltre: 200 ml di **crema di latte**
50 g di **parmigiano** • **burro**

Preparazione
• **Per le crespelle**: in una ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale; aggiungete la farina e il latte, e mescolate. Versate un mestolino della pastella ottenuta in un padellino imburrato, inclinate il padellino per distribuire il composto in modo uniforme e fate cuocere da un lato. Girate la crespella e completate la cottura dell'altro lato. Levate e tenete da parte. Proseguite allo stesso modo, fino a esaurire la pastella. • **Fate appassire** la cipolla, tritata, con il burro; unite i gamberi e fateli saltare per 1-2 minuti. • **Raccoglieteli** in un mixer da cucina con i piselli, la mozzarella e il parmigiano grattugiato, e frullate. • **Schiacciate** le patate e unitele alla crema di gamberi. Mescolate, salate e pepate. Distribuite il ripieno sulle crespelle e arrotolatele. • **Tagliatele** e metà e sistemate i rotolini ottenuti nelle cocotte imburrate (da 10x8 cm). Bagnate con la crema di gamberi e cospargete con il parmigiano grattugiato, la crema di latte e qualche fiocco di burro. • **Infornate** a 200 °C per 15 minuti. Sfornate e servite.

Carpaccio di polpo

Ingredienti per 8-10 persone
2 **polpi surgelati** da 1 kg • 2 **foglie di alloro**
pepe • **olio extravergine di oliva** • **rucola**
3-4 **pomodorini** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** i polpi in acqua aromatizzata con l'alloro per circa 35 minuti; spegnete e lasciateli raffreddare nella loro acqua di cottura. Scolateli e fateli a tocchetti. • **Tagliate** due bottiglie di plastica a metà e riempitele con il polpo, pressando bene e facendo attenzione a far uscire tutta l'aria. • **Condite** con un pizzico di pepe, sigillate con pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per un giorno intero. • **Affettate** quindi il polpo a carpaccio e distribuitelo nei piatti da portata su un letto di rucola. • **Condite** con un filo di olio. Guarnite al centro con i pomodorini, tagliati a cubetti e privati dei semi e dell'acqua di vegetazione, e servite.

Involtini di pesce spada

Ingredienti per 4 persone
400 g di **pesce spada in un trancio unico** • 4 cucchiai di **pangrattato**
8 fette di **limone sotto sale** (o **fresco**)
30 g di **capperi dissalati**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Per la guarnizione: **capperi**
foglie di limone

Preparazione
• **Spellate** il trancio di spada e tagliatelo a fettine di circa 2-3 mm di spessore. • **Raccogliete** il pangrattato in una ciotola, unite i capperi e il prezzemolo tritati, condite con un filo di olio, profumate con una macinata di pepe e mescolate. • **Stendete** le fettine di spada su un tagliere, farcitele con il composto preparato, profumate con una fetta di limone, arrotolate a involtino e fermatele con uno stecchino. • **Ungete** con un filo di olio una teglia da forno e disponete gli involtini con l'apertura verso il basso. Salate leggermente e condite con un altro filo di olio, quindi infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 10 minuti.
• **Sfornate**, impiattate, guarnite con qualche cappero e qualche foglia di limone, e servite.

200 °C in 10 minuti

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Mousse di tonno nei limoni

Ingredienti per 4 persone

✓ In frigo:
4-5 **limoni** • 1 **patata già lessata** • **olive capperi** • 3-4 **alici sott'olio** • **prezzemolo**

✓ In dispensa:
tonno • 2 g di **gelatina**

Preparazione
• **Tagliate** i limoni a metà, spremete il succo e tenete da parte le scorze (saranno i "contenitori" della mousse). • **Frullate** il tonno, scolato dall'olio di conservazione, con la patata lessata, il succo di 2 limoni, una manciata di olive e di capperi, le alici sott'olio e qualche fogliolina di prezzemolo.
• **Fate sciogliere** in un pentolino la gelatina, ammollata in acqua fredda per 15 minuti e ben strizzata; unitela alla crema di tonno, amalgamate e distribuite nei limoni.
• **Conservate** in frigorifero fino al momento di servire.

Sfizi&Co.

0,20€ a porzione

Ricotta gratinata ▾ all'erba cipollina

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **ricotta** • 2 **uova**
20 fili di **erba cipollina**
20 **grani di pepe rosa in salamoia**
5 **pomodori Vesuvio**
qualche rametto di **origano**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola la ricotta e unite l'erba cipollina, tritata finemente, e le uova. Regolate di sale e mescolate per bene fino a rendere il composto liscio e vellutato. • **Aggiungete** il pepe rosa e distribuite il composto nei pirottini da forno. • **Guarnite** la superficie con una rondella di pomodoro, spennellate con un filo di olio e condite con un pizzico di sale. • **Infornate** a 220 °C e fate cuocere per 15-20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, profumate con l'origano e lasciate raffreddare. Sformate e servite.

Cannoli con mousse di salmone

Ingredienti per 4-6 persone
400 g di **pasta sfoglia**
200 ml di **latte** • 200 g di **salmone fresco** • 200 ml di **panna fresca**
30 g di **burro** • 30 g di **farina**
20 g di **cipolla** • **granella di pistacchi**
semi di papavero • 1 **uovo** • **sale**

Preparazione
• **Stendete** la pasta sfoglia e ricavatene tante strisce lunghe e larghe circa 2 cm. Avvolgetele intorno agli appositi stampi per cannoli e disponetele su una teglia, foderata con carta forno. • **Spennellate** con l'uovo, leggermente sbattuto, e cospargete con i semi di papavero, quindi infornate a 220 °C e fate cuocere per circa 15 minuti. • **Per la farcia**: tritate la cipolla e fatela soffriggere in padella con il burro; unite il salmone, tagliato a pezzetti, e fate rosolare per qualche minuto. • **Aggiungete** la farina e fate sciogliere per bene, quindi versate il latte e portate a bollore. Salate e fate cuocere fino ad addensamento. • **Levate** e fate raffreddare: al termine, il composto dovrà risultare compatto. • **Montate** la panna e incorporatela al composto di salmone. • **Sfornate** i cannoli, fateli raffreddare e sformateli. • **Farcite**, con un sac à poche, i cannoli con il composto e poi guarnite il lato esterno con la granella di pistacchi. Portate in tavola e servite.

Cheesecake alle rose e cardamomo

Ingredienti per 8-10 persone
Per la base: 200 g di **biscotti tipo digestive** • 60 g di **burro fuso**
Per la farcia: 300 g di **mascarpone**
200 ml di **panna fresca**
200 g di **zucchero**
80 ml di **acqua di rose**
cardamomo in polvere
colorante alimentare rosa
Per i petali cristallizzati: 1 **albume**
petali di rosa • **zucchero**

Preparazione
• **Frullate** i biscotti e lavorateli con il burro fuso. Foderate con carta forno uno stampo a cerniera (da 20 cm di diametro), versate il composto di biscotti, compattate e trasferite in frigo per un'ora. • **Per i petali cristallizzati**: spennellate i petali di rosa con l'albume montato a neve. Cospargeteli con lo zucchero, disponeteli su un foglio di carta forno e fateli asciugare per 12 ore. • **Per la farcia**: frullate il mascarpone con la panna e lo zucchero. Profumate con un pizzico di cardamomo e unite qualche goccia di acqua di rose e di colorante alimentare. • **Versate** la farcia sulla base della cheesecake, livellate e fate cuocere in forno, a bagnomaria, a 160 °C per 1 ora. • **Sfornate**, fate raffreddare e trasferite in frigo per almeno 5-6 ore prima di servire.

in forno a bagnomaria

Stupite tutti con 3€

Charlotte ▲ con crema al limoncello

Ingredienti per 8-10 persone
500 ml di **latte** • 100 g di **zucchero**
100 g di **meringhette** • 450 g di **savoiardi**
50 g di **amido** • 1/2 bicchiere di **limoncello** • 1 **limone**
fettine di limone

Preparazione
• **Raccoglięte** in una casseruola il latte, lo zucchero e l'amido; amalgamate tutto a freddo, mettete su fuoco basso e mescolate lentamente fino a quando la crema farà le prime bolle. • **Togliete** subito dal fuoco, unite il bicchiere di limoncello e la scorza grattugiata del limone, e fate intiepidire. • **Unite** le meringhette sbriciolate (tenetene da parte due manciate per la decorazione) e amalgamate.
• **Foderate** uno stampo rotondo con pellicola trasparente, disponete i savoiardi sui bordi e sul fondo, e farcite con la crema.
• **Guarnite** con le meringhette restanti e le fettine di limone, e trasferite in frigorifero per una notte intera prima di servire.

Cake pops coccinella

Ingredienti per 8-10 persone
300 g di **pan di Spagna**
300 g di **cioccolato bianco**
150 ml di **panna fresca**
200 g di **mandorle già pelate**
Per la decorazione: **pasta di zucchero bianca** • **coloranti alimentari** (**rosso**, **rosa** e **nero**)

Preparazione
• **Frullate** in un mixer il pan di Spagna e le mandorle. Fate sciogliere in un pentolino il cioccolato bianco a bagnomaria, unitelo alla panna e amalgamate. • **Versate** la ganache ottenuta nel mixer e frullate ancora. Con il composto ottenuto realizzate tante palline di circa 4 cm di diametro e fate riposare in frigo. • **Stendete** la pasta di zucchero rossa e bianca, e ricavate tanti dischetti: dovranno essere un po' più grandi delle palline di pan di Spagna. • **Avvolgete** le palline con la pasta e infilzatele nei bastoncini in plastica. Disponetele nei pirottini di carta. • **Ricavate**, con i tagliapasta a forma di fiore (di diverse dimensioni) tanti fiorellini bianchi, rossi e rosa; metteteli sui cake pops, "incollandoli" con un goccio di acqua, e lasciate asciugare. • **Modellate** con il colorante rosso e nero tante coccinelle di pasta di zucchero e, sempre con un po' di acqua, incollatele sui fiori. • **Lasciatele** asciugare e servite.

Cestini di croccante di mandorle

Ingredienti per circa 18 cestini
250 g di **zucchero**
250 g di **mandorle già tostate e tritate finemente**
150 g di **cioccolato fondente**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Per il caramello**: versate un po' di zucchero in un pentolino ben caldo e scioglietelo a fuoco lento. Unite a pioggia altro zucchero e fate caramellare. Versatelo sul fondo di uno stampo e distribuitelo uniformemente.
• **Fate caramellare** a secco lo zucchero; nel frattempo riscaldate in forno o in microonde la granella di mandorle tostata, versate sul caramello e mescolate accuratamente, fino a ottenere un composto omogeneo e lavorabile a caldo. • **Ricavate** tanti tocchetti (di circa 30 g l'uno), ungete il piano di lavoro e stendeteli con l'aiuto di un matterello. • **Rivestite** tanti stampini in silicone (del diametro di circa 6 cm e altezza di circa 3 cm) e lasciate raffreddare.
• **Fate fondere** il cioccolato a bagnomaria e ricoprite con questo i cestini ormai freddi. Lasciate asciugare a temperatura ambiente e farcite secondo il vostro gusto.

Panna montata e caffè

Montate **250 ml di panna fresca** con **50 g di zucchero a velo**, trasferitela in un sac à poche e farcite i cestini croccanti. Guarnite con **chicchi di caffè al cioccolato**. Spolverizzate con **lo zucchero a velo**.

Farciteli con...

Chantilly al limone

Incorporate **125 g di panna montata** a **250 g di crema pasticciera**, e aromatizzate con **qualche goccia di olio essenziale di limone**. Farcite i cestini con la chantilly al limone e spolverizzate con **lo zucchero a velo**.

Chantilly classica e fragoline

Incorporate **125 g di panna montata** a **250 g di crema pasticciera**. Trasferite la crema in un sac à poche e farcite i cestini croccanti. Guarnite con **le fragoline di bosco**, e spolverizzate con **lo zucchero a velo**.

Rompete le RIGHE

9

Tante idee golose, divertenti e semplici da realizzare, per festeggiare insieme ai piccoli di casa l'inizio delle vacanze estive

0,45€ a porzione

Riso matematico

Tips&Tricks

Potete utilizzare come "ciotolina" anche la pasta sfoglia o brisée.

Riso matematico

Ingredienti per 6 persone
6 **piadine** • 400 g di **riso**
6 **pomodorini** • 250 g di **piselli già lessati** • 160 g di **mais dolce**
3 **würstel piccoli** • 3 fette di **prosciutto cotto** (spesse 7-8 mm) • 3 fette di **emmentaler** (spesse 7-8 mm)
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Ungete** con un filo di olio 6 stampini monoporzione; rivestiteli con le piadine (del diametro di circa 15 cm), anch'esse unte di olio, e infornate a 170-180 °C fino a quando le piadine saranno ben croccanti e avranno preso la forma delle ciotoline. • **Sfornate**, lasciate raffreddare, quindi sformatele e tenete da parte. • **Sciacquate** i pomodorini e tagliateli a metà.
• **Sgocciolate** il mais dall'acqua di conservazione e sciacquatelo sotto l'acqua corrente. Scolatelo per bene e fatelo asciugare. • **Lessate** i würstel in poca acqua bollente; scolateli, lasciateli raffreddare, quindi tagliateli a rondelle.
• **Ricavate** con i coppapasta tanti numerini dalle fette di formaggio e da quelle di prosciutto cotto.
• **Lessate** il riso in abbondante acqua leggermente salata; scolatelo, passatelo sotto l'acqua fredda, sgocciolatelo e asciugatelo bene. • **Distribuitelo** in una terrina e irrorate con un filo di olio. • **Aggiungete** i piselli, il mais e le rondelle di würstel. Aggiungete anche i pomodorini e amalgamate. • **Trasferite** l'insalata di riso nelle ciotole di piadine e guarnite la superficie con i numerini di formaggio e prosciutto cotto. Servite.

Alleato chic

Per le feste in giardino, c'è la sieda pieghevole con ombrellino di **Kasanova**.

Fagottini di vitello e prosciutto croccante

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **macinato di vitello**
200 g di **pancarrè** • 100 ml di **latte**
6 foglie di **salvia** • 2 **uova**
10 fette di **prosciutto**
10 fili di **erba cipollina**
20 g di **burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola il pancarrè spezzettato e fatelo ammorbidire con il latte. • **Fate sciogliere** il burro in una casseruola, unite la salvia tritata e fate soffriggere per 1 minuto su fiamma bassa. • **Versate** il burro fuso sul pancarrè, mescolate e lasciate riposare per 10 minuti. • **Aggiungete** il macinato di vitello e le uova, amalgamate e aggiustate di sale e di pepe. • **Trasferite** il composto ottenuto in frigo e fate riposare per 2 ore. • **Formate** quindi tante polpettine e avvolgetele con le fette di prosciutto, a mo' di fagotto. • **Chiudete** infine con un filo di erba cipollina.
• **Disponete** i fagottini ottenuti in una teglia con carta forno, e infornate a 250 °C fino a quando il prosciutto sarà diventato ben croccante. Levate e servite.

cotti in 20 minuti

La rana golosa

Ingredienti per 10 panini
500 g di **pasta di pane** • **latte**
1 **uovo** • 100 g di **prosciutto crudo**
100 g di **prosciutto cotto**
100 g di **salame** • 100 g di **ricotta**
100 g di **fiordilatte** • **lattuga**
maionese • **glassa reale marrone**

Preparazione
• **Dividete** la pasta di pane in tante palline (per fare i panini) da 30 g l'una. Disponetele su una teglia con carta forno e spennellatele con un po' di latte tiepido. • **Modellate** con l'impasto restante 20 palline piccole. Formate nei panini due incavi e inserite le palline, premendo leggermente per farle aderire, in modo da formare gli occhi della rana.
• **Spennellate** con un po' di latte tiepido e fate riposare per una mezz'ora. Spennellate quindi i panini con l'uovo, leggermente sbattuto. • **Infornate** a 220 °C e fate cuocere per una ventina di minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Infine, disegnate gli occhi e il naso con un po' di glassa reale. • **Tagliate** i panini a metà (senza dividere le fette) e farciteli, a piacere, con lattuga, ricotta e prosciutto crudo; o lattuga, salame e maionese; o ancora lattuga, cotto e fiordilatte a fettine. Servite.

La fattoria degli animali

0,30€ a porzione

Pulcini ▲ di casa

Ingredienti per 6 pulcini
250 g di **pasta sfoglia** • 6 **uova sode**
1 **carota baby** • **latte** • **chiodi di garofano**
pinoli già pelati • **affettati misti a piacere** (**salame**, **prosciutto**, **coppa**) • **burro**

Preparazione
• **Ricavate** dalla sfoglia tante strisce larghe 1 cm. Disponetene 7 su un foglio di carta forno, l'una accanto all'altra, e intrecciatene altrettante per ottenere una sorta di grata.
• **Adagiate** ogni grata su uno stampo da 12 muffin capovolto, leggermente imburrato. • **Ritagliate** la pasta in eccesso e modellate tre piccoli cordoncini. Adagiate un cordoncino alla base di ogni stampino, premendolo leggermente per farlo aderire alla grata, in modo da realizzare il bordo dei cestini. • **Spennellate** i cestini con un po' di latte, infornate a 100 °C e fate cuocere fino a doratura. Levate e lasciate raffreddare. • **Sgusciate** le uova, praticate una piccola incisione sull'albume e inserite un pezzettino di carota a mo' di cresta.
• **Fate** gli occhi con i chiodi di garofano e realizzate il becco con 1 pinolo. • **Foderate** i cestini di sfoglia con gli affettati a piacere, ponete i pulcini all'interno e servite.

Idea speedy
In alternativa, rivestite gli stampini con la sfoglia, senza realizzare la grata.

Dog hot dog

Ingredienti per 10 panini
500 g di **pasta di pane** • **latte**
olive nere snocciolate • **semi di sesamo** • 10 **würstel**
lattuga • **maionese** • **senape**
ketchup

Preparazione
• **Ricavate** dalla pasta di pane 10 palline da 50 g l'una. • **Stendetele** in forma ovale e schiacciatele leggermente, quindi incidetele con un coltellino e modellatele per formare il musetto e le orecchie dei cagnolini.
• **Disponetele** su una teglia con carta forno, spennellatele con un po' di latte e lasciatele riposare per una mezz'ora. • **Tagliate** le olive a pezzetti e realizzate con questi gli occhi e il naso. • **Spolverizzate** con i semi di sesamo e infornate a 200 °C per 20 minuti. • **Sfornate** e lasciate intiepidire. • **Grigliate** i würstel su una piastra ben calda. • **Tagliate** i panini a metà, senza separare le fette.
• **Spalmateli** con un po' di maionese, senape e ketchup, e farciteli con 1 foglia di lattuga e 1 würstel. Servite.

Stupite tutti con 2€

0,20€ a porzione

Coccinelle ▲ su fior di sablé al rosmarino

Ingredienti per 10 persone
Per i sablé: 200 g di **farina**
50 g di **farina di mandorle**
120 g di **burro salato**
30 ml di **olio extravergine di oliva**
1 **uovo** • 1 rametto di **rosmarino**
Vi servono inoltre: 10 **pomodorini**
olive nere snocciolate • 100 g di **caprino**
erba cipollina

Preparazione
• **Per i sablé**: raccogliete le farine in una ciotola con il burro a pezzetti e l'olio, e lavorate fino a ottenere un composto sabbioso. • **Incorporate** l'uovo e un po' di rosmarino, tritato, formate una palla, avvolgetela con pellicola trasparente e mettete in frigo per una mezz'ora. Stendete la pasta in una sfoglia sottile e, con un tagliabiscotti a fiore, ricavate tanti frollini.
• **Distribuiteli** su una teglia con carta forno e infornate a 190 °C per 15 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Tagliate a metà i pomodorini ed eliminate semi e acqua di vegetazione. • **Lavorate** il caprino fino a ridurlo in crema. • **Spalmate** il formaggio sui sablé e fate le coccinelle: accostate due spicchi di pomodoro (in modo da formare il corpo), fate la testa con 1/2 oliva e le antenne con l'erba cipollina.
• **Tritate** qualche oliva e realizzate con il trito i puntini neri. Servite.

Ufo di melanzane

Ingredienti per 4 persone
1 **melanzana tonda**
3 **pomodori maturi**
125 g di **mozzarella**
40 g di **parmigiano grattugiato**
olive verdi già snocciolate
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** la melanzana, asciugatela con carta assorbente da cucina e ricavatene 4 fette dello spessore di circa 2 cm. • **Incidete** la polpa a croce con un coltello. Trasferitele su una teglia, rivestita con carta forno, e condite con un filo di olio, un pizzico di sale e una spolverizzata di parmigiano.
• **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Sfornate e tenete da parte. • **Tagliate** la mozzarella a dadini, sciacquate i pomodori e tagliatene due a metà. Riducete il pomodoro restante a dadini della stessa dimensione della mozzarella.
• **Mettete** i pomodori tagliati a metà al centro di ciascuna fetta di melanzana e decorate i bordi con i dadini di mozzarella e pomodoro, alternandoli.
• **Infilzate** le olive sugli stecchini e adagiateli al centro del piatto. Guarnite con un filo di olio a crudo e servite.

180 °C in 20 minuti

Panini dischi ▲ volanti

Ingredienti per 4 panini
4 **panini al latte**
4 **fette di mortadella**
4 **fette di caciotta dolce**
1 **mela verde** • **maionese**
succo di limone
olive verdi a rondelle

Preparazione
• **Tagliate** a metà i panini e spalmate le due parti con un velo di maionese. Lavate la mela, eliminate il torsolo, tagliatela a fettine sottili e irroratele con il succo di limone. • **Farcite** ciascun panino con una fettina di mortadella e una di caciotta dolce.
• **Dividete** a metà le fettine di mela e adagiatele sopra, ricomponendole in modo che rimanga un'apertura a cono.
• **Chiudete** i panini con i loro coperchi e decorate i bordi con le olive a rondelle.
• **Trasferite** i panini in un contenitore con il coperchio e conservate in frigorifero. Toglieteli solo 10-15 minuti prima di servirli.

Menu spaziale

Budino di cioccolato con biscotti secchi

Ingredienti per 6 persone
300 g di **biscotti secchi**
500 g di **crema al cioccolato**

Preparazione
• **Rivestite** con un foglio di pellicola trasparente uno stampo da plumcake. • **Versate** qualche cucchiaiata di crema al cioccolato sul fondo e disponete sopra una fila di biscotti secchi, cercando di non lasciare spazi vuoti fra un biscotto e l'altro. • **Farcite** con altra crema al cioccolato e proseguite in questo modo fino a esaurire gli ingredienti e terminando con il cioccolato. • **Coprite** con un altro foglio di pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per almeno 4 ore (l'ideale è preparare questo dolce la sera prima). • **Appoggiate**, al momento di servire, il piatto da portata sullo stampo, capovolgetelo e sformatelo, dandogli un colpetto sul fondo. • **Eliminate** la pellicola trasparente e servite.

Tips & Tricks

Potete decorare la superficie con riccioli di cioccolato bianco o granella di nocciole tostate.

Crema al cioccolato

Fate fondere a bagnomaria **130 g di cioccolato fondente**. Versate **500 ml di latte** in un pentolino e unite **2 cucchiai di cacao amaro** e **30 g di amido**, setacciati. Mescolate con una frusta, aggiungete **30 g di zucchero** e portate dolcemente a bollore. Unite quindi il cioccolato fuso e mescolate fino a ottenere una crema. Levate e fate raffreddare.

Stupite tutti con 3€

Piacere dissetante

Bibite rinfrescanti, a prova d'estate

Limonata bio e Ginger bio di **Abbondio**. Bottiglia in vetro da 250 ml.

€1,59 cad.

Nata de Coco è la nuova gamma di bevande di **Tropical**, distribuita da **Eurofood**. Disponibile nella versione 100% latte di cocco, arricchito da polpa e succo di cocco, o nei gusti mango e fragola.

€1,70

Fruity touch di **Sant'Anna**. In bottiglie da 500 ml. Disponibile in 3 gusti: limone, frutti rossi e lime, zenzero e guaranà.

€0,99

€0,63 ca.

Acqua naturale **Lauretana**. Depurante e leggera con soli 14 mg per litro di residuo fisso. Bottiglia da 1,5 l.

€0,99

Tel Quel è la proposta pronta da bere ad alto contenuto di frutta, e frutta e verdura in acqua minerale naturale **San Benedetto**. Disponibile in 4 gusti: Ananas Mix, Frutti Rossi, Frutti Rossi e verdura, e Mix Frutta e pomodoro.

€2,80

VIGO Kombucha. Rinfrescante e dissetante, **VIGO** è prodotta utilizzando ingredienti esclusivamente naturali, selezionando il Tea **KOMBUCHA** migliore e aggiungendo solo pura acqua di sorgente. 330 ml.

€3,29

Succhi di frutta **Valfrutta BIO** al gusto di pesca. 6x125 ml.

La pasta, nel suo formato lungo e in accoppiata vincente con sughetti di verdure e pesti tricolore, dà vita a succulenti primi piatti di stagione

◂Spaghetti ai fiori di zucca alici e stracciatella

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti** • 15 fiori di **zucca** • 300 g di **stracciatella pugliese** • 6 **filetti di alici sott'olio** • 1 spicchio di **aglio** 1 ciuffo di **prezzemolo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** i fiori di zucca eliminando i filamenti esterni alla base, i gambi e il pistillo centrale. • **Sciacquateli** sotto l'acqua corrente fredda, tamponateli delicatamente con carta assorbente da cucina e lasciateli asciugare. • **Pelate** lo spicchio di aglio e poi schiacciatelo con il palmo della mano. • **Tagliate** i fiori di zucca a filetti. In una padella capiente fate soffriggere l'aglio con un filo di olio; unite 2 filetti di alici, ben scolati, e fateli sciogliere. • **Aggiungete** i fiori di zucca e lasciate insaporire per 1 minuto. Nel frattempo lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata per 3 minuti. • **Scolatela** al dente e trasferitela nella padella con il condimento. • **Mantecate** per appena 1 minuto, aggiungendo un goccio di acqua di cottura della pasta. • **Distribuite** nei piatti da portata e completate con un po' di stracciatella e 1 filetto di alice, ben scolato. • **Profumate** con una macinata di pepe e un po' di prezzemolo tritato, ultimate con un filo di olio a crudo e servite.

L'alleato chic

Servizio di piatti Bamboo City di **Villa d'Este Home Tivoli**.

Rigatoni con crema di peperoni tuorlo sbriciolato ed erba cipollina

Ingredienti per 4 persone
320 g di **rigatoni**
1 **peperone rosso arrostito**
1/2 **cipolla ramata**
80 g di **robiola** • 4 **tuorli** di **uova sode**
erba cipollina • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Fate appassire** in una padella la cipolla tritata con un filo di olio, unite il peperone a cubetti, salate e mescolate. • **Incoperchiate** e lasciate cuocere fino a quando il peperone risulterà morbido ma ancora al dente. • **Spegnete** e frullate tutto in un mixer, unendo a filo l'olio necessario a ottenere una crema. • **Versatela** in una ciotola con la robiola e amalgamate. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata. • **Scolatela** al dente e conditela con la crema di peperone. • **Impiattate**, completate con i tuorli sbriciolati e l'erba cipollina, e servite.

Tips&*Tricks*

Se necessario, potete correggere la densità della crema di peperone con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta.

Peperoni

Gramigna risottata con zucchine pomodorini e crescenza

Ingredienti per 4 persone
320 g di **gramigna rigata**
2 **zucchine** • 300 g di **pomodorini ciliegino** • 1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **basilico**
200 g di **crescenza**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Portate a bollore** circa 2 l di acqua salata. Mondate le zucchine e tagliatele a bastoncini. Fate soffriggere in una casseruola dai bordi alti l'aglio schiacciato con un filo di olio. • **Aggiungete** le zucchine e fate insaporire qualche minuto. • **Unite** i pomodorini, tagliati a metà, e salate leggermente, quindi aggiungete la pasta e portate a cottura, unendo un mestolo di acqua calda man mano che viene assorbita (assicuratevi che la pasta sia sempre ben coperta dall'acqua). Quando la pasta risulterà cotta e il condimento cremoso, spegnete il fuoco, aggiungete la crescenza in fiocchi e mantecate.
• **Impiattate**, completate con un filo di olio a crudo e qualche fogliolina di basilico, e servite.

Zucchine + pomodori

0,60€ a porzione

Bucatini ▲ all'amatriciana alle fave

Ingredienti per 4 persone
320 g di **bucatini** • 400 g di **fave**
150 g di **guanciale**
150 g di **pomodorini**
80 g di **pecorino grattugiato**
1 **peperoncino** (a piacere) • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sgranate** le fave e lessatele in acqua bollente e leggermente salata per circa 5 minuti. Scolatele e tenetele da parte.
• **Tagliate** il guanciale a dadini e fateli soffriggere in una padella con un filo di olio; aggiungete i pomodorini, tagliati a spicchi, e fate saltare per circa 5 minuti su fiamma vivace. A piacere profumate con un pizzico di peperoncino. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e salata; scolatela al dente e aggiungetela in padella con il condimento. • **Unite** le fave e mantecate per qualche minuto, aggiungendo eventualmente un goccio di acqua di cottura della pasta.
• **Impiattate** e spolverizzate con il pecorino grattugiato. Profumate con una macinata di pepe e servite.

Farfalle saporite ▾

Ingredienti per 4 persone
300 g di **farfalle**
40 g di **prosciutto crudo in una fetta**
1 **cipolla** • 150 g di **fave già pelate**
200 g di **spinaci** • 6 **asparagi**
2 cucchiai di **prezzemolo tritato**
200 g di **polpa di pomodoro**
grana grattugiato
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Sciacquate** gli asparagi e lessateli nell'apposita asparagiera in acqua leggermente salata, lasciando le punte fuori dal liquido; scolateli, eliminate i gambi e tagliate le punte a pezzetti. Lavate e sgocciolate con cura gli spinaci. • **Fate rosolare** in una padella la cipolla a fettine e il prosciutto tagliato a dadini in 2 cucchiai di olio; unite le fave e fate cuocere per 10 minuti. • **Aggiungete** la polpa di pomodoro, il prezzemolo e le altre verdure, tranne gli spinaci, e lasciate insaporire per 10 minuti. Regolate di sale e di pepe. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata; scolatela al dente e trasferitela nella padella con le verdure. • **Fate insaporire** per 2-3 minuti, quindi aggiungete gli spinaci. Cospargete con il grana grattugiato e servite subito ben caldo.

Spaghettoni alla vignarola

Ingredienti per 4 persone
400 g di **spaghettoni**
200 g di **fave fresche già sgranate**
100 g di **piselli** • 2 **cipollotti freschi** • 100 g di **pancetta fresca** (o **guanciale**) • 2 **carciofi**
1 cespo di **lattuga**
100 g di **pecorino poco stagionato**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Scaldate** un filo di olio in una padella, unite la pancetta, tagliata a dadini, e fatela rosolare; aggiungete i cipollotti, fatti a fettine, e lasciate appassire per qualche minuto, quindi unite le fave e i piselli. • **Regolate** di sale, incoperchiate e fate cuocere per una ventina di minuti (utilizzando solo l'acqua di vegetazione). • **Mondate** i carciofi, e tagliateli a spicchi. Aggiungeteli in padella e lasciate cuocere ancora per 5 minuti, quindi unite la lattuga tagliata a julienne. • **Lessate** gli spaghettoni in acqua leggermente salata, quindi scolateli al dente e versateli nella padella con il condimento. • **Pepate**, unite un filo di olio e il pecorino, in scaglie, e fate saltare per qualche minuto. Impiattate e servite.

Fave + piselli + carciofi

Tips & Tricks

Per un tocco in più, profumate con un po' di zeste di limone.

Stupite tutti con 2€

Stupite tutti con 3€

PESTO AI POMODORINI GIALLI E MANDORLE

PESTO ALLE ZUCCHINE

PESTO AI PEPERONI ARROSTO E CAPPERI

Gomitoli di fettuccine ai tre pesti

Ingredienti per 4 persone
300 g di **fettuccine secche all'uovo**
50 g di **pesto ai peperoni arrosto e capperi** (vedi box a lato)
50 g di **pesto ai pomodorini gialli e mandorle** (vedi box a lato)
50 g di **pesto alle zucchine** (vedi box a lato) • 50 g di **ricotta**
sale • 1 ciuffo di **prezzemolo**
qualche foglia di **mentuccia**

Preparazione
• **Lessate** le fettuccine in abbondante acqua salata, scolatele per bene e dividetele in tre ciotole. • **Condite** una parte con il pesto ai peperoni, una con il pesto ai pomodorini e la rimanente con il pesto alle zucchine. • **Formate** 3 nidi di pasta e disponeteli su un vassoio.
• **Guarnite** le fettuccine al pesto di zucchine con la ricotta, precedentemente scolata dal siero e a fiocchetti, e la mentuccia, e quelle ai peperoni con il prezzemolo.
• **Portate** in tavola e servite.

Pesto ai peperoni arrosto e capperi

Pesto ai pomodorini gialli e mandorle

Pesto alle zucchine

Pesto detto

PESTO AI PEPERONI ARROSTO E CAPPERI

Raccogliete in un mortaio **1 peperone rosso**, già arrostito e tagliato a dadini, **1/2 cipolla rossa tritata**, **30 capperi dissalati**, **1 ciuffo di prezzemolo** e **30 g di pinoli** già pelati, e iniziate a pestare. Versate a filo **50 ml di olio extravergine di oliva** e proseguite ad amalgamare fino a ottenere un pesto cremoso. Aggiustate di sale.

PESTO AI POMODORINI GIALLI E MANDORLE

Tritate grossolanamente **50 g di pomodorini gialli** (privati dei semi e dell'acqua di vegetazione) con **50 g di mandorle pelate**, **30 g di pecorino grattugiato**, **1 rametto di origano** sfogliato e **un pizzico di sale**. Raccogliete il trito in un mortaio e iniziate a pestare, versando a filo **100 ml di olio extravergine di oliva**, fino a ottenere un pesto cremoso. Tagliate a dadini **50 g di pomodorini gialli**, uniteli al pesto e amalgamate. Profumate con l'**origano secco**.

PESTO ALLE ZUCCHINE

Spuntate **le zucchine** e tagliatele a rondelle. Scaldate **4 cucchiai di olio extravergine** in una padella con **1 spicchio di aglio**, unite le zucchine, profumate con **il prezzemolo tritato**, e portate a cottura. Spegnete e lasciate raffreddare. Trasferite quindi le zucchine in un mixer e frullatele con **1 ciuffetto di basilico**, **50 g di pinoli** già pelati, **100 g di parmigiano grattugiato** e l'**olio extravergine di oliva** a filo, fino a ottenere una salsa omogenea. **Salate** e **pepate**.

Occhio alle quantità!

Fate attenzione… la pasta secca all'uovo ha una resa maggiore in cottura: 300 grammi è la quantità consigliata per 4 persone. Per la pasta fresca, invece, la porzione media consigliata è di 100 grammi a persona.

Tagliatelle alla papalina

Ingredienti per 4 persone
400 g di **tagliatelle fresche all'uovo**
Per il condimento: 100 g di **prosciutto crudo** • 100 g di **pisellini freschi**
80 g di **parmigiano grattugiato**
3 **uova** • 3 cucchiai di **crema di latte**
1/2 **cipolla** • **burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** la cipolla e fatela appassire in una padella con una noce di burro. Unite il prosciutto crudo, tagliato a dadini, e fatelo appena rosolare.
• **Aggiungete** quindi i piselli e portate a cottura. Rompete le uova nel bicchiere del mixer, unite il parmigiano grattugiato e la crema di latte, e frullate bene fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo. • **Lessate** le tagliatelle in abbondante acqua bollente e leggermente salata. • **Fate sciogliere** 80 g di burro in un tegame capiente; appena inizierà a soffriggere, unite la crema di formaggio e uova, e fate rapprendere leggermente.
• **Scolate** le tagliatelle e fatele saltare per un minuto nella padella con il condimento insieme al prosciutto e ai piselli. • **Spolverizzate** con il pepe, impiattate e servite.

Il piatto del Papa

Si narra che l'ispiratore di questo piatto sia stato Papa Pio XII il quale chiese, a un ristoratore della capitale, un piatto simile alla carbonara ma più delicato. Il cuoco sostituì allora la pancetta con il prosciutto crudo, aggiungendo un soffritto di cipolla per amalgamare meglio i sapori e usando il parmigiano al posto del più saporito pecorino.

Stupite tutti con 1,90€

Pisellini freschi

Tutti in osteria

Con l'arrivo della bella stagione, ogni occasione è buona per una gita fuori porta. Nel territorio dei Castelli Romani le osterie si chiamano fraschette e propongono un menu verace, genuino e a km 0, come questo

5

Accoppiata vincente

Spumante frizzantino, la romanella, è un cult per tutti coloro che giungono ai Castelli per gustare la famosa porchetta di Ariccia.

0,70€ a porzione

Lo sapevate che?

Nate come osterie che servivano solo vino, oggi le fraschette dei Castelli Romani sono diventate dei veri e propri ristoranti dove trovare tutti i piatti tipici della zona, dalla famosa porchetta, alla romanella.

▲ Ravioli ripieni di ricotta e pecorino alla carbonara

Ingredienti per 4 persone
300 g di **pasta fresca all'uovo**
Per il ripieno: 75 g di **pecorino romano**
200 g di **ricotta di pecora** • **pepe**
Per il condimento: 1 **uovo**
2 **tuorli** • 75 g di **pecorino romano**
100 g di **pancetta** (o **guanciale**)
sale e pepe

Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola la ricotta, ben scolata, con il pecorino e una macinata di pepe. Ricavate dalla sfoglia all'uovo tante strisce da 20x10 cm. • **Distribuite** tante noci di ripieno a una distanza di circa 5 cm, piegate la pasta sopra il ripieno e sigillate i bordi. Con una rotella dentellata ritagliate tanti ravioli. • **Per il condimento**: in una ciotola capiente sbattete le uova con il pecorino grattugiato. • **Tagliate** a listerelle la pancetta e fatele rosolare in una padella antiaderente. • **Lessate** i ravioli in acqua bollente e leggermente salata. Unite la pancetta calda alle uova e mescolate per bene. Quando salgono a galla, scolate i ravioli. Versateli nelle uova e mescolate bene. Impiattate, profumate con una macinata di pepe, e servite.

Tortiglioni alla carbonara

Ingredienti per 4 persone
400 g di **tortiglioni**
200 g di **guanciale**
250 g di **pecorino** (stagionato 16 mesi) • 5 **tuorli**
1 **albume** e 1/2 • **sale** • **pepe**

Preparazione
• **Sbattete** in una boule di vetro le uova con 100 g di pecorino grattugiato e due pizzichi di pepe; lasciate riposare il composto per almeno 5 minuti. • **Fate rosolare** in una padella su fiamma vivace il guanciale, privato della cotenna e tagliato a dadini, senza aggiunta di grassi. Quando il guanciale avrà raggiunto un bel colore dorato e avrà formato una leggera crosticina, eliminate la metà del grasso formatosi in padella. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente e versatela direttamente nella boule di vetro. • **Amalgamate** la pasta al composto di uova e pecorino, aggiungendo gradualmente il guanciale caldo. • **Mantecate** per bene il tutto lontano dal fuoco e, se necessario, bagnate con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta. • **Cospargete** con il pecorino restante, impiattate e servite.

Saltimbocca alla romana

Ingredienti per 6 persone
12 **fettine magre di vitello**
12 **fettine di prosciutto dolce**
12 foglie di **salvia**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
50 g di **burro**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Fate scaldare** in una padella il burro e un filo di olio su fiamma dolcissima. • **Mettete** una fogliolina di salvia sopra ciascuna fettina di vitello e "fissatela", avvolgendo tutto con una fettina di prosciutto. Quando l'olio inizierà a sfrigolare, disponete le fettine in padella e fatele rosolare per un paio di minuti. • **Girate** quindi le fettine delicatamente e proseguite la cottura anche dall'altro lato. • **Sfumate** con il vino e fate cuocere per circa 10 minuti. Regolate infine di sale. Quando si sarà formata una bella cremina, togliete dal fuoco, portate in tavola e servite.

Tips & Tricks

Perché lasciare la pancetta in frigo scoperta? In questo modo la pelle si asciugherà e, una volta cotta, diventerà croccante.

Porchetta di pancetta arrotolata con salsa di salvia e menta

Ingredienti per 8-10 persone
3 kg di **pancetta fresca già disossata**
10 rametti di **rosmarino** • 30 g di **finocchietto**
1 ciuffetto di **menta** • 1 ciuffetto di **salvia**
2 cucchiai di **zucchero di canna**
1/2 bicchiere di **aceto di mele** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sfogliate** il rosmarino e tritatelo insieme al finocchietto. Unite 20 g di sale e mescolate, quindi cospargete la pancetta con il trito aromatico, arrotolate e legate con spago da cucina. • **Trasferite** il rotolo di carne in frigorifero, scoperto, per una notte intera. Trascorso il tempo di riposo, disponete in una teglia e cospargete con abbondante sale e pepe. • **Infornate** a 160 °C e fate cuocere per circa un'ora, quindi alzate la temperatura a 200 °C e proseguite la cottura per altre 2 ore e mezza. • **Preparate la salsa**: lavate e sfogliate la menta e la salvia; raccoglietele in un mortaio, unite lo zucchero e pestate per bene. • **Raccogliete** il composto in un barattolino di vetro, unite l'aceto e agitate energicamente per mescolare il tutto. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire, quindi tagliate a fette e distribuite nei piatti da portata. • **Guarnite** con la salsa e servite.

Tortine di ricotta e fragoline di Nemi

Ingredienti per 4 persone
Per la frolla: 250 g di **farina 00**
100 g di **zucchero fino**
125 g di **burro** • 1 **uovo** • 1/2 **limone**
Per la farcia: 400 g di **ricotta di pecora** • 1 **uovo**
150 g di **zucchero fino** • 1/2 **limone**
Vi servono inoltre: 2 cestini di **fragoline di bosco di Nemi**
zucchero a velo • **burro**

Preparazione
• **Per la frolla**: in una ciotola mescolate la farina con lo zucchero e la scorza del limone grattugiata; unite il burro, tagliato a dadini, e lavorate velocemente con la punta delle dita fino a ottenere un composto sabbioso. • **Unite** quindi l'uovo, leggermente sbattuto, e lavorate ancora fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. • **Formate** una palla, coprite con pellicola trasparente e fate riposare in frigo per almeno mezz'ora. • **Stendete** quindi la frolla e rivestitevi degli stampini per crostatine, ben imburrati.
• **Per la farcia**: lavorate la ricotta con lo zucchero, l'uovo e un po' di scorza di limone grattugiata. • **Farcite** le crostatine con il composto ottenuto e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. • **Sfornate** e guarnite con le fragoline. Spolverizzate con un po' di zucchero a velo e servite.

Il posto delle fragole

Ogni anno, a Nemi, la prima domenica di giugno si tiene la celebre sagra delle fragole.

0,50€ a porzione

CHE ORZOTTI! 4

Abbinato a ingredienti di mare, verdure ed erbe aromatiche l'orzo, tostato, portato a cottura e mantecato come fosse un risotto, dà vita a gustosi primi piatti di stagione

Tips & Tricks

Una volta sgusciati i gamberi, per eliminare il filamento scuro dell'intestino, sarà sufficiente staccare la testa e tirarla con delicatezza. Dovrebbe venire via senza problemi.

Orzotto di mare con zucchine e curry

Tostate l'orzo

Unite il brodo

Orzotto di mare con zucchine e curry

Ingredienti per 4 persone
250 g di **orzo perlato**
500 g di **vongole già spurgate**
500 g di **cozze già pulite** • 200 g di **gamberi**
1 **calamaro già pulito** • 2 **zucchine**
2 cucchiaini di **curry**
1 spicchio di **aglio** • 1 **peperoncino**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **vino bianco**
brodo di pesce • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** le vongole e le cozze; tagliate a listerelle il calamaro; sgusciate i gamberi ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a cubetti. Fate rosolare in una casseruola l'aglio con un filo di olio e un pizzico di peperoncino; unite i gamberi, le listerelle di calamaro e le zucchine, e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Bagnate** con 1/2 bicchiere di vino e fate sfumare; spegnete e tenete da parte. Raccogliete le cozze e le vongole in una larga padella con un filo di olio, insaporite con un po' di peperoncino tritato, incoperchiate e fate aprire a fuoco medio. Levate, sgusciate i molluschi (tenendone qualcuno nella conchiglia), filtrate il loro liquido di cottura e tenete tutto da parte. • **Sciacquate** l'orzo in acqua corrente e scolatelo. • **Fate tostare** l'orzo, per un paio di minuti, in una casseruola con due cucchiai di olio. • **Bagnate** con 1/2 bicchiere di vino e fate evaporare, quindi unite un mestolo di brodo. • **Portate** a cottura aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito. Dopo circa 20 minuti di cottura, aggiungete le listerelle di calamaro, i gamberi, le zucchine e il curry, stemperato in poco brodo caldo. Aggiustate di sale e portate a termine la cottura, unendo insieme al brodo anche un po' del liquido di cottura dei molluschi. A un paio di minuti dal termine, completate con le cozze e le vongole sgusciate, e levate dal fuoco. • **Mantecate** con un filo generoso di olio e profumate con il prezzemolo tritato. Impiattate, completate con le cozze e le vongole nelle conchiglie tenute da parte.

Mantecate con un filo di olio

In orzo varietas

Integrale: non ha subito alcun tipo di raffinazione. Di colore scuro, mantiene inalterate le proprietà nutritive e le fibre. Il gusto è molto più intenso e deciso rispetto al perlato o al decorticato. Prima di lessarlo, necessita di essere messo a bagno per una giornata intera. La cottura si aggira intorno alle due ore.

Decorticato: come suggerisce il nome, in questo caso l'orzo ha subito una prima fase di raffinazione definita decorticazione. La parte più esterna del chicco è stata eliminata, ma mantiene ancora un buon livello di valori nutrizionali. I tempi di cottura si aggirano intorno ai 45 minuti.

Perlato: ha subito interamente il processo di raffinazione, e ha perso la maggior parte delle sostanze nutritive. Non necessita di ammollo e la cottura è piuttosto veloce. È la qualità più indicata per preparare gli orzotti.

Orzotto gamberi e porcini

Ingredienti per 4 persone
250 g di **orzo perlato**
100 g di **porcini secchi già ammollati**
300 g di **gamberi già sgusciati**
4 **gamberoni** • 1 **pomodoro grande e maturo** • 1/2 bicchiere di **vino bianco secco** • 1 **cipolla piccola**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **brodo di pesce**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** i gamberoni, lasciando attaccata la testa. • **Fate appassire** la cipolla tritata in una casseruola con un filo di olio, quindi unite l'orzo, già sciacquato in acqua corrente e ben scolato. • **Fate tostare** l'orzo per qualche minuto, mescolando. Sfumate con il vino e portate a cottura unendo il brodo caldo man mano che viene assorbito; dopo circa 15 minuti, aggiungete i funghi, strizzati e tagliati grossolanamente. • **Scaldate** un cucchiaio di olio in una padella e fate rosolare dolcemente lo spicchio di aglio schiacciato; unite i gamberi e i gamberoni, e saltateli in padella per un minuto. Salate, pepate ed eliminate l'aglio. Unite i gamberi saltati e il pomodoro a cubetti, aggiustate di sale e togliete dal fuoco. • **Mantecate** con qualche cucchiaio di olio, il prezzemolo tritato e una macinata di pepe. Impiattate, guarnite con i gamberoni e servite.

0,80€ a porzione

Orzotto con carciofi e salsiccia ▲

Ingredienti per 4 persone
250 g di **orzo perlato** • 2 **carciofi già mondati** • 3 **salsicce** • 1 **porro**
1 spicchio di **aglio** • 100 g di **burro**
1 **limone** • **formaggio di fossa grattugiato**
brodo vegetale • **vino bianco**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate rosolare** l'aglio in una casseruola con un filo di olio; aggiungete i carciofi, tagliati a spicchi, e il porro a rondelle, e fateli saltare velocemente. Regolate di sale. • **Versate** l'orzo, ben sciacquato e scolato, mescolate e aggiungete un paio di mestoli di brodo bollente. Fate rosolare in una padella le salsicce, spellate e sgranate, con un cucchiaio di olio. Sfumate con il vino, scolate le salsicce dal grasso e unitele all'orzo tenendone da parte una cucchiaiata per la decorazione finale. • **Portate a cottura** l'orzo unendo il brodo bollente man mano che viene assorbito. Aggiustate di sale e di pepe, e spegnete. • **Mantecate** con il burro ben freddo e quattro cucchiai di formaggio grattugiato. Impiattate, guarnite con la salsiccia tenuta da parte e un po' di formaggio grattugiato, e servite.

Orzotto con erbette di campo e speck

Ingredienti per 4 persone
250 g di **orzo perlato** • 2 **mazzetti di erbette di campo** (**cicoriette**)
5 **fettine di speck non troppo sottili**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
3 cucchiai di **parmigiano grattugiato**
100 g di **burro** • **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** quattro fette di speck a listerelle. Mondate le erbette, quindi tagliatele grossolanamente al coltello. Sciacquate l'orzo in acqua corrente e poi scolatelo. • **Fate scaldare** un filo di olio in una casseruola e unite l'orzo. • **Fatelo tostare** bene mescolando con un cucchiaio di legno. Aggiungete lo speck a listerelle, quindi bagnate con un goccio di vino e lasciate sfumare. • **Unite** le erbette e portate a cottura l'orzo (per circa 30 minuti) unendo il brodo vegetale bollente man mano che viene assorbito. • **Aggiustate** di sale e di pepe. Quando manca poco al termine della cottura dell'orzo, in una padella fate rosolare la fetta di speck restante, tagliata a listerelle, con un filo di olio. • **Togliete** la casseruola dal fuoco e mantecate l'orzotto con il burro ben freddo e il parmigiano grattugiato. Impiattate, guarnite con lo speck croccante e una macinata di pepe, e servite.

Stupite tutti con 1,90€

Lo sapevate che?

L'orzo è ricco di potassio, fosforo e vitamine del gruppo B, favorisce la digestione e riduce i livelli di colesterolo.

Cosa vi serve?

COLFIORITO. Orzo perlato cotto in 10 minuti. 250 g. **€ 1,99**.

CRAI. Orzo perlato. 500 g. **€ 1,69**.

ECOR. Orzo mondo. 500 g. **€ 1,95**.

KI. Orzo integrale. 500 g. **€ 1,85**.

domenica 9 giugno

lunedì 10 giugno

martedì 11 giugno

mercoledì 12 giugno

giovedì 13 giugno

I PRODOTTI DEL MESE

FRUTTA: albicocche, amarene, ciliegie, fragole, lamponi, meloni, nespole.

VERDURA: aglio, bietole, carote, cetrioli, fagiolini, piselli, rucola, spinaci, zucchine.

PESCE: cefalo, dentice, sardina, orata, spigola, sogliola, tonno, triglia.

venerdì 14 giugno
- 14-16 giugno
Festa del pescato di paranza
Castellabate (Sa)
www.associazionepuntatresino.it

sabato 15 giugno

domenica 16 giugno

lunedì 17 giugno
- 16-17 giugno
Un mare di champagne
Diana Grand Hotel di Alassio (Sv)
www.unmaredichampagne.it

martedì 18 giugno

mercoledì 19 giugno

giovedì 20 giugno

venerdì 21 giugno
ESTATE!

sabato 22 giugno

domenica 23 giugno
- 22-23 giugno
Al Mèni
Rimini
www.almeni.it

lunedì 24 giugno
- 21-24 giugno
Aria di festa
A cura del **Consorzio del Prosciutto di San Daniele**
San Daniele del Friuli (Ud)
www.ariadifesta.it

mercoledì 26 giugno
- 22-30 giugno
Festa Artusiana
Forlimpopoli (Fc)
www.festartusiana.it

giovedì 27 giugno
- 27-30 giugno
Scirocco Wine Fest
Gibellina (Tp)
www.sciroccowinefest.it

venerdì 28 giugno

sabato 29 giugno

domenica 30 giugno
- 28-30 giugno
Palio del Velluto
Leonessa (Ri)
www.ilpaliodelvelluto.it

lunedì 1 luglio

martedì 2 luglio

mercoledì 3 luglio

giovedì 4 luglio

venerdì 5 luglio

sabato 6 luglio

domenica 7 luglio
- 7 luglio
Festival della Cucina Veneta
Albignasego (Pd)
www.festivalcucinaveneta.it

lunedì 8 luglio

CETRIOLI
Regolano la pressione arteriosa.
Ricchi di: betacarotene, manganese, vitamina C.

mercoledì 10 luglio

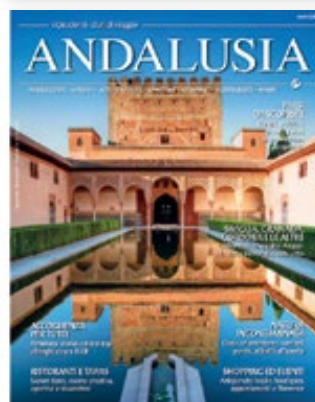
giovedì 11 luglio

venerdì 12 luglio

IN EDICOLA

FOOD

DESIGN

TRAVEL

Da sgranare... e non solo!

Fave, pisellini e fagiolini, in abbinamento a formaggi cremosi, pasta fresca o carni bianche, danno vita ad antipasti, primi e secondi piatti, succulenti e prelibati

6

Green power

FAGIOLINI: la stagione di raccolta va da maggio a settembre. Considerati a torto una verdura, sono in realtà legumi. Sono ricchi di antiossidanti e buone fonti di vitamine del gruppo B, acido folico, calcio, magnesio e silicio.

FAVE: la raccolta avviene in primavera avanzata. Quelle fresche contengono levodopa (o L-dopa), un aminoacido che aiuta a migliorare la concentrazione di dopamina nel cervello. Sono ricche di ferro e vitamina C, e favoriscono il buon funzionamento dell'intestino.

PISELLI: si consumano freschi in primavera-estate. Sono ricchi di sali minerali, vitamine e fibre. Hanno potere antiossidante e saziante, e sono alleati di cuore e circolazione.

Sformato di fagiolini patate e uova sode

Ingredienti per 4 persone
100 g di **fagiolini già mondati**
5 **patate** • 3 **uova sode** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1/2 **cipolla rossa**
filetti di acciuga sott'olio
salsa di acciughe • **sale e pepe**

Preparazione

- **Sbucciate** e tagliate a cubetti le patate, quindi lessatele in acqua bollente e salata; a parte sbollentate i fagiolini in acqua bollente per circa 5 minuti.
- **Scolateli** e teneteli da parte. Una volta cotte le patate, scolatele, raccoglietele in una ciotola e fatele raffreddare.
- **Schiacciate** le patate grossolanamente e conditele con un pizzico di sale e di pepe, e un po' di prezzemolo tritato.
- **Foderate** uno stampo da plumcake con un foglio di pellicola trasparente e coprite con uno strato di patate sia il fondo sia i lati. Disponete al centro le uova sode sgusciate e poi distribuitevi sopra i fagiolini e la cipolla tritata. Coprite il tutto con le patate restanti e compattate bene.
- **Trasferite** in frigo e fate riposare per almeno 2-3 ore. Sformate quindi in un piatto, guarnite lo sformato con la salsa di acciughe, qualche acciuga sott'olio, ben scolata, e un po' di prezzemolo, e servite.

Stupite tutti con 2€

Lo sapevate che?

L'olio extravergine di oliva, usato a crudo sui fagiolini, ne potenzia l'azione antiossidante.

Servite con...

Salsa di acciughe

In un mortaio raccogliete **3 acciughe sott'olio**, **1 spicchio di aglio**, **1 cucchiaino di aceto di vino rosso** e **1 pizzico di sale**; iniziate a pestare versando a filo l'**olio** necessario a ottenere una salsa cremosa.

Mousse di fave su frolla al pecorino

Ingredienti per 4 persone
500 g di **fave fresche già lessate**
100 g di **patate già lessate**
200 g di **mascarpone** • **pecorino**
300 g di **farina 0** • 150 g di **burro**
20 g di **sale** • 2 **tuorli** • **erba cipollina**
cannella • **zenzero** • **noce moscata**
pepe rosa

Preparazione
• **Raccogliete** le fave e le patate lessate in un mixer, e frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Incorporate il mascarpone, trasferite in una ciotola e fate riposare in frigo. • **Per la frolla al pecorino**: miscelate la farina e 80 g di pecorino grattugiato, insaporite con le spezie a piacere, salate, e unite il burro a pezzetti e i tuorli. Impastate fino a ottenere un composto omogeneo. Fate riposare in frigo per una mezz'ora. • **Stendete** quindi la frolla a 2 mm di spessore e ricavate tanti dischetti da 10 cm di diametro. • **Disponeteli** su una teglia, rivestita con carta forno, e infornate a 160 °C per circa 10 minuti. Levate e lasciate raffreddare. • **Sistemate** i dischetti nei piatti da portata, guarnite con ciuffetti di mousse (creando la forma di un fiore), erba cipollina e scaglie di pecorino. Profumate con una macinata di pepe e servite.

Tips & Tricks
Per mousse dall'effetto "spuma", passate sempre gli ingredienti al setaccio.

0,50€ a porzione

Mousse ▲ di fagiolini e chips di ravanello

Ingredienti per 4 persone
400 g di **fagiolini** • 4 g di **gelatina già ammollata** • 1 ciuffo di **basilico**
100 g di **panna semimontata**
4-5 **ravanelli grandi** • **farina di riso**
4 fette di **pane** • 1 spicchio di **aglio**
olio di semi di arachide • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** i fagiolini, sciacquateli e lessateli per pochi minuti in acqua leggermente salata. Scolateli, asciugateli e frullateli con il basilico fino a ottenere una purea piuttosto densa. • **Incorporate** la gelatina, ben strizzata, frullate ancora e passate la purea al setaccio. • **Fate raffreddare** la purea, quindi incorporate la panna semimontata e regolate di sale e di pepe. • **Coprite** con pellicola trasparente e fate riposare in frigo per un paio di ore. • **Pulite** i ravanelli e tagliateli a fettine sottilissime; passatele nella farina e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. • **Tostate** le fette di pane e sfregatele con lo spicchio di aglio; disponete sopra due quenelles di mousse, guarnite con chips di ravanello e condite con un filo di olio a crudo. Profumate con una macinata di pepe e servite.

Lo sapevate che?

Realizzata con farina di grano duro e acqua, questa pasta è tipica della Sicilia orientale. La particolarità sta nell'impasto che deve *'ncutugnàri*, cioè assumere forma e consistenza volute.

Taccuna con crema di piselli e scampi

Ingredienti per 4 persone
400 g di **farina di grano duro**
(più altra per spolverizzare)
12 **scampi** • 600 g di **piselli**
1 **cipolla** • 1 **carota** • 1 costa di **sedano** • 30 g di **scalogno**
brodo vegetale • 1 mazzetto di **aneto**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Per i taccuna**: fate la classica fontana con la farina, aggiungete un pizzico di sale e impastate unendo a filo l'acqua necessaria a ottenere un impasto sodo; formate una palla, coprite e lasciate riposare per un'ora.
• **Sgusciate** otto scampi, eliminate il filamento scuro dell'intestino e tagliate le code a tocchetti (i restanti quattro lasciateli interi). • **Per la crema di piselli**: in una casseruola fate imbiondire gli odori a dadini con un filo di olio; aggiungete 400 g di piselli e fate cuocere per 3 minuti. Coprite con il brodo e portate a cottura. Frullate i piselli e passateli al setaccio. • **Fate rosolare** in una casseruola lo scalogno tritato con un filo di olio; aggiungete i piselli restanti, salate, pepate e portate a cottura, bagnando, se necessario, con un po' di brodo caldo. • **Dividete** l'impasto in quattro parti e stendetele con un matterello fino a ottenere tante strisce lunghe; spolverizzatele con altra farina, arrotolatele e con un coltello tagliatele alla lunghezza di 5-6 cm.
• **Lessate** la pasta in acqua salata, scolatela al dente e trasferitela nella casseruola con la crema di piselli, i piselli interi e gli scampi a tocchetti. Profumate con l'aneto e mantecate su fiamma media. • **Impiattate**, guarnite con gli scampi interi e servite.

Crema ▼ di pisellini al caprino e pepe rosa

Ingredienti per 4 persone
400 g di **pisellini già sgranati**
2 **scalogni** • 100 g di **caprino fresco**
brodo vegetale • **burro**
olio extravergine di oliva
pepe rosa • **sale**

Preparazione
• **Affettate** gli scalogni e fateli appassire in una casseruola con 2-3 cucchiai di olio e una noce di burro. Aggiungete i pisellini, lasciateli insaporire un paio di minuti e aggiustate di sale. • **Bagnate** con 2 mestoli di brodo vegetale bollente, portate a bollore e lasciate cuocere a fuoco vivace per 10-15 minuti. Levate dal fuoco e frullate tutto con un mixer a immersione. • **Aggiungete** metà del caprino e frullate ancora fino a ottenere un composto cremoso e vellutato.
• **Distribuite** la vellutata, tiepida, in coppette di vetro individuali, completate con il caprino rimasto, spolverizzate con pepe rosa, macinato grossolanamente, e servite con un filo di olio a crudo.

0,30€ a porzione

DELIZIE ORTOLANE

Pollo scaloppato con fave e cipollotti

Ingredienti per 4 persone
500 g di **petto di pollo**
300 g di **fave fresche già sgranate**
2 **cipollotti** • 1 **patata grande**
1 bicchiere di **vino bianco**
1 rametto di **rosmarino**
2 cucchiai di **farina**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Sbucciate** la patata e tagliatela a dadini; lessate le fave e i dadini di patata in abbondante acqua leggermente salata per circa 5 minuti; scolateli bene e tenete da parte (anche l'acqua di cottura). • **Sciacquate** il petto di pollo, tamponatelo con carta assorbente da cucina ed eliminate l'eventuale grasso. • **Tagliatelo** a cubotti e passateli nella farina.
• **Tritate** finemente i cipollotti e fateli soffriggere in una padella con un cucchiaio di olio, profumando il tutto con il rosmarino. • **Unite** i cubotti di pollo e fateli rosolare; bagnate con il vino e lasciate sfumare. • **Aggiungete** le fave e i dadini di patata, e portate a cottura (se necessario, bagnate con l'acqua di cottura delle verdure).
• **Salate**, pepate e servite ben caldo.

Occhio alla cottura!

	LESSATI	AL VAPORE	IN PADELLA
Piselli	8-10 minuti	10-12 minuti	10-15 minuti
Fave	15 minuti	10-12 minuti	10-15 minuti
Fagiolini	12-15 minuti	18-20 minuti	18-20 minuti
Carciofi	10-13 minuti	13-15 minuti	30-35 minuti (interi)
Patate	15-20 minuti	25-30 minuti (sbucciate e a cubetti)	20-25 minuti

Brindisi per ogni occasione

Le etichette da abbinare ai piatti del mese

di Guido Montaldo

Comunione a buffet

Una festa della comunione (o della cresima) che si rispetti pretende ricchi antipasti soprattutto a base di pesce, data anche la stagione, come si suol dire leggeri, ma gustosi.

TRASPARENZA PINOT BIANCO igp VENETO PUNTOZERO
Fiori, frutta e sensazioni minerali per un vino salato e fresco, ideale con insalata di riso alla pescatora e carpaccio di polpo.

€9

PINOT DI PINOT ROSÉ GANCIA
Fresco, fruttato con sfumature di lamponi e fragoline. Sapido e persistente, va a nozze con involtini di pesce spada e mousse di tonno.

€5

Roma Capoccia

Una gita ideale a Roma e dintorni con piatti tipici locali, "pancia mia fatti capanna". I piatti della cucina romana sono tra i più gustosi al mondo.

IL LECCINO CHIANTI SUPERIORE docg LA LECCIA
Fresco, fruttato, evidenti le note di lampone, prugna e delicati sentori speziati di pepe nero, speciale con i tortiglioni alla carbonara.

€9,90

€6

CORVINA VERONESE igt CANTINA VALPANTENA
Piacevole alla beva, è strutturato e profumato, con tannini dolci intriganti per accompagnare i saltimbocca alla romana.

Km 0

Spesso, il sapore più autentico è racchiuso in piatti essenziali, cotti in modo semplice e genuino, e abbinati a verdure e ortaggi di stagione.

"ROSALIA" PROSECCO TREVISO doc EXTRA dry GIUSTI. Dalla spuma evanescente ai profumi intensi e fruttati, delicato con crema di pisellini al caprino e pepe rosa.

€6,50

€9

RIBOLLA GIALLA COLLI ORIENTALI DEL FRIULI ZORZETTIG doc. Profumi floreali, fresco e asciutto, con una buona sapidità, goloso con seppie e carciofi spadellati.

Orsù, orzù!

Un vero e proprio boom dell'orzo, considerato il cereale più antico del mondo. Da sempre presente sulle tavole regionali, ci può far sbizzarrire in gustose ricette.

€8,50

ROSÉ SPUMANTE brut GIUSTI
Delicati profumi floreali, tra cui petali di rosa e note di oleandro, sapore fresco, morbido, con orzotto gamberi e porcini.

DUE VENETO ROSSO igt GIANNI TESSARI
Belle note di ciliegia e piccoli frutti di bosco, speziato e vellutato, con tannini morbidi, goloso con orzotto con carciofi e salsiccia.

€8

Cara nonna

Nell'immaginario, le ricette della nonna sono tutte buone e genuine, dalla pasta tirata a mano condita con i sughi più gustosi, a secondi da leccarsi le dita.

T CUVÉE ROSÉ igt DOLOMITI TRAMIN. Delicato e gradevole, simbiosi di Lagrein, Merlot e Pinot nero, ha sapore fresco e stimolante. Intrigante con gomitoli di fettuccine ai tre pesti.

€8

€9

CABERNET MACULAN. Asciutto e corposo, con tannini equilibrati, dà una giusta sensazione calda. Ottimo con la golosa tasca di vitello agli asparagi.

Per tutte le TASCHE

La carne di vitello, incisa a tasca
e golosamente farcita con ripieni di stagione,
è protagonista di arrosti appetitosi
e perfetti per ogni occasione

Tasca di vitello ai carciofi

Tasca di vitello ai carciofi

Ingredienti per 4-6 persone
700 g di **spinacino di vitello inciso a tasca**
3 **carciofi già mondati** • 1 **scalogno tritato**
40 g di **nocciole tritate** • 50 g di **pomodori secchi sott'olio** • 2-3 **fette di pancarrè**
2 **uova** • 40 g di **parmigiano grattugiato**
1 rametto di **timo** • 1 dl di **vino bianco**
150 g di **cipolline pelate** • 100 g di **carote a rondelle** • 1 dl di **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Scaldate** un filo di olio in una padella e rosolatevi lo scalogno; aggiungete i carciofi e fateli saltare per qualche minuto. Tenete da parte. • **Sbriciolate** il pancarrè, irrorate con un filo di olio e amalgamatelo con le uova, il parmigiano, le nocciole, i carciofi, il timo sfogliato, i pomodori, sgocciolati e tritati, e un pizzico di sale e di pepe. • **Farcite** lo spinacino con il ripieno preparato, senza riempirlo troppo, e richiudete l'apertura con spago da cucina.
• **Fate rosolare** la carne in una padella con un filo di olio, sfumate con il vino e trasferitela in una pirofila con le cipolline e le carote a rondelle; salate e pepate.
• **Infornate** a 180 °C per circa un'ora, bagnando, di tanto in tanto, con un po' di brodo caldo. Sfornate e fate riposare per qualche minuto. Affettate e servite nappando con il sugo di cottura.

Occhio alla mossa!
Richiudete bene la carne con spago da cucina per evitare che il ripieno fuoriesca in cottura.

Tasca di vitello agli asparagi

Ingredienti per 6 persone
1 **spinacino di vitello** da circa 700-800 g • 1 mazzo di **asparagi**
2 **uova** • 100 g di **salsiccia**
50 g di **parmigiano grattugiato**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 50 g di **burro**
1 rametto di **rosmarino** • 1 ciuffo di **salvia** • 100 ml di **vino bianco**
200 ml di **brodo di carne**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Incidete** la carne per formare una tasca. • **Mondate** gli asparagi, togliendo la parte finale fibrosa; lavateli e tagliateli a pezzetti. Fateli rosolare in una padella con una noce di burro. • **Raccoglieteli** quindi in una terrina con la salsiccia, spellata e sgranata, il prezzemolo tritato, le uova e il parmigiano, e mescolate.
• **Riempite** con il composto lo spinacino e richiudete l'apertura con spago da cucina. • **Fate rosolare** in una casseruola la carne con 2 cucchiai di olio e il burro rimasto; profumate con il rosmarino e la salvia. Salate, pepate e sfumate con un goccio di vino. • **Aggiungete** il brodo di carne e proseguite la cottura in forno già caldo a 180 °C per circa 45 minuti. • **Levate** la carne dalla casseruola e sgrassate il fondo di cottura; aggiungete il vino rimasto, mescolate e fate ridurre. • **Tagliate** a fette la carne e servitela ben calda, nappata con il fondo di cottura.

180 °C in 45 minuti

Tasca di vitello fantasia

Ingredienti per 4-6 persone
1 **tasca di vitello** di circa 900 g
150 g di **piselli già lessati**
100 g di **mollica di pane raffermo**
80 g di **würstel di suino**
100 g di **prosciutto cotto**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
2 **uova** • 200 g di **songino**
50 g di **parmigiano**
1 rametto di **prezzemolo** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sbriciolate** la mollica di pane, aggiungete i würstel e il prosciutto cotto, tritati, il parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato e le uova. Salate, aggiungete i piselli e amalgamate bene. • **Farcite** la tasca di vitello con il composto preparato e richiudetela con spago da cucina.
• **Versate** 4-5 cucchiai di olio in una teglia, disponete la carne e fatela rosolare. Bagnate con il vino e lasciate sfumare. • **Proseguite la cottura** in forno a 170 °C per circa un'ora e mezza. Sfornate e lasciate riposare per qualche minuto. Tagliate la tasca a fette di circa 1 cm di spessore.
• **Distribuite** il songino nei piatti da portata, adagiate due fettine di carne e servite irrorando con il fondo di cottura.

Lo sapevate che?
Il songino (o valerianella) è ricco di inulina, una fibra benefica per l'intestino, che stimola il sistema immunitario.

Tasca di vitello ▲ all'emiliana

Ingredienti per 6-8 persone
1,8 kg di **punta di petto di vitello**
800 g di **parmigiano grattugiato**
4 **uova** • 200 g di **salsiccia**
100 g di **mortadella**
1 mazzetto di **prezzemolo**
200 g di **pangrattato** • 1 costa di **sedano**
1 **carota** • 1 **cipolla** • **brodo vegetale**
50 ml di **olio extravergine di oliva**
vino bianco • **noce moscata**
sale e pepe

Preparazione
• **Mescolate** in una ciotola il pangrattato con poco brodo, il parmigiano, le uova, la mortadella, la salsiccia sgranata e ridotta a pezzetti, il prezzemolo tritato e un pizzico di sale, e profumate con un pizzico di pepe e uno di noce moscata.
• **Incidete** la carne in modo da ottenere una tasca, farcitela con il ripieno e chiudetela con spago da cucina.
• **Tritate** il sedano, la carota e la cipolla, e fateli soffriggere con un filo di olio in una pirofila adatta alla cottura in forno. • **Unite** la carne, fatela rosolare da entrambi i lati e regolate di sale e di pepe. • **Bagnate** con il vino bianco, coprite con carta di alluminio e infornate a 180 °C per 1 ora e mezza. Trascorso il tempo, togliete l'alluminio, rimettete in forno e fate cuocere a 200 °C per 10 minuti. • **Servite** la carne tiepida con il suo sughetto.

Tasca di vitello fave piselli e caprino

Ingredienti per 6 persone
1,5 kg di **cima di vitello incisa a tasca**
250 g di **fave sgusciate**
150 g di **piselli sgranati** • 2 **uova**
280 g di **caprino fresco**
50 g di **ricotta dura grattugiata**
2 **fette di pancarrè**
1 rametto di **menta**
1 mazzetto di **prezzemolo**
1 spicchio di **aglio** • 1 dl di **vino bianco**
1 dl di **brodo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Scottate** le fave e i piselli per 8 minuti in acqua bollente e salata. Scolateli e tenete da parte. • **Lavorate** in una ciotola il caprino, le erbe aromatiche e l'aglio tritati, il pancarrè, privo di crosta e sbriciolato, la ricotta dura e le uova. Unite le fave e i piselli, e regolate di sale e di pepe.
• **Farcite** la tasca con il ripieno preparato e richiudete l'apertura con spago da cucina.
• **Fate rosolare** la carne in un tegame con un filo di olio; trasferitela in una teglia, sfumate con il vino e infornate a 170 °C per un'ora e mezza, bagnandola, quando necessario, con un po' di brodo caldo.
• **Sfornate**, lasciate riposare e tagliate a fette. Servite con il fondo di cottura.

4 Errori da non fare

1. Togliere il grasso della carne. Il grasso, in cottura, renderà la preparazione morbida e succosa.

2. Incidere la tasca da soli. Se non siete più che esperti, fate incidere la carne dal vostro macellaio. Il taglio deve essere preciso, non deve bucare la carne e soprattutto deve esser fatto in modo che ci sia abbastanza spazio per il ripieno, quindi non improvvisate!

3. Esagerare con la farcia: tenete conto che, in cottura, il ripieno tende ad aumentare di volume e rischiereste di farlo fuoriuscire.

4. Avere fretta. Una volta cotta la carne, fatela riposare almeno un quarto d'ora con un peso sopra. In questo modo si compatterà e le fette non si romperanno al taglio.

2€
a porzione

Just MUFFIN

Importati dalla cultura anglosassone, i muffin sono ormai diventati autentici must della cucina nostrana. Perfetti per un antipasto a buffet, o come gustosa merenda take away, sono velocissimi e facilissimi da preparare

7

180 °C in 20 minuti

Muffin alle fave con salsa allo yogurt

◂Muffin alle fave con salsa allo yogurt

Ingredienti per 12 muffin
180 g di **farina** (più altra per gli stampini) • 2 **uova**
100 g di **fave fresche già sgranate**
100 ml di **latte**
2 cucchiai di **olio di semi**
50 g di **pecorino grattugiato**
10 g di **lievito per torte salate**
burro • **sale e pepe**
Per la salsa: 200 g di **yogurt greco**
erba cipollina • **pepe**

Preparazione
• **Per la salsa**: profumate lo yogurt con una macinata di pepe e l'erba cipollina tritata, e lavorate con una forchetta. Coprite con un foglio di pellicola trasparente e trasferite in frigo fino al momento di servire.
• **Lessate** le fave in acqua salata per 5 minuti; scolatele, eliminate la pellicina e tritatene la metà. Sbattete le uova con il latte e l'olio.
• **Miscelate** in una terrina la farina, il lievito e il pecorino. Incorporate gli ingredienti secchi alle uova e regolate di sale e di pepe. • **Unite** le fave e mescolate. Distribuite il composto nei pirottini, imburrati e infarinati, e fate cuocere a 180 °C per 20 minuti. • **Sfornate** e lasciate raffreddare. Accompagnate con la salsa allo yogurt e servite.

Utensile furbo

Cestino da picnic, perfetto per scampagnate di stagione.

Di Maiuguali

Muffin mediterranei

Ingredienti per 12 muffin
250 g di **farina** • 100 ml di **panna fresca** • 7 g di **lievito per torte salate**
50 g di **pomodori secchi**
80 g di **parmigiano grattugiato**
2 **uova** • 200 g di **formaggio cremoso spalmabile** • **pomodorini ciliegino**
1 ciuffo di **basilico** • 100 ml di **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Setacciate** la farina e miscelatela con il lievito, 1 cucchiaino di sale e il parmigiano grattugiato. • **Raccogliete** le uova in una ciotola, unite l'olio e la panna, e lavorate tutto con una frusta. • **Unite** a pioggia la miscela di farina, aggiungete i pomodori secchi, tagliati a pezzettini, e lavorate ancora. • **Distribuite** il composto in uno stampo per muffin, rivestito con i pirottini di carta, e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. Trascorso il tempo, levate e lasciate raffreddare. • **Spalmate** i muffin con un po' di formaggio cremoso, decorate con fettine di pomodorino e foglioline di basilico, e servite.

Stupite tutti con 1,50€

Muffin alle olive prosciutto e parmigiano

Ingredienti per 12 muffin
1 dl di **olio extravergine di oliva**
1,5 dl di **vino bianco** • 4 **uova**
100 g di **parmigiano grattugiato**
250 g di **farina** • 1 bustina di **lievito per salati** • 6 g di **sale**
100 g di **olive snocciolate**
200 g di **prosciutto cotto in una fetta unica**

Preparazione
• **Raccogliete** olio, vino e uova in una ciotola, e amalgamate; mettete gli ingredienti secchi in un'altra e miscelateli. • **Unite** i due composti, mescolate e aggiungete infine le olive e il prosciutto, tagliato a dadini. Distribuite il composto ottenuto in uno stampo per muffin, rivestito con pirottini di carta.
• **Infornate** a 170 °C e fate cuocere per 25-30 minuti. Trascorso il tempo, sfornate, lasciate intiepidire e servite.

pronti in 30 minuti

Latte&co.

Gustose alternative vegetali al latte vaccino.

LATTE DI AVENA: dal sapore naturalmente dolce e delicato, non contiene colesterolo ed è altamente energico. Grazie all'elevato contenuto di acido folico, è indicato per le donne in gravidanza.

LATTE DI COCCO: antiossidante naturale, è ricco di selenio, fosforo e magnesio. Previene le infiammazioni articolari e l'osteoporosi.

LATTE DI MANDORLE: apporta un buon quantitativo di acidi grassi insaturi (oleico e linoleico) e contiene una discreta quantità di antiossidanti.

LATTE DI MIGLIO: rivitalizzante, nutriente e povero di grassi, è ricco di proteine vegetali, minerali e vitamine del gruppo B.

LATTE DI NOCI: come il latte di mandorle e di nocciole, è molto nutriente ed energetico. È ricco di omega 3 che proteggono il cuore.

LATTE DI NOCCIOLE: ricco di zinco, manganese, rame, potassio, calcio, selenio, ferro e magnesio, e di vitamine del gruppo B.

LATTE DI RISO: ricco di zuccheri semplici, fornisce energia prontamente disponibile. È uno dei latti vegetali maggiormente ricco di carboidrati.

LATTE DI SOIA: ha un buon contenuto di vitamina B1 e di isoflavoni, che abbassano il colesterolo cattivo. Ma fate attenzione! Consumate solo quello proveniente da soia biologica e no ogm.

▲ Muffin con formaggio cremoso erba cipollina e pepe rosa

Ingredienti per 12 muffin
350 g di **farina** • 50 g di **burro salato**
1 bustina di **lievito per torte salate**
1/2 cucchiaino di **bicarbonato di sodio**
1 **uovo** • 125 ml di **yogurt**
150 ml di **panna fresca**
25 g di **gruyère grattugiato**
Per la crema al formaggio:
225 g di **formaggio cremoso spalmabile**
2 cucchiai di **maionese** • **sale e pepe**
Vi servono inoltre: **erba cipollina**
pepe rosa

Preparazione
• **Lavorate** l'uovo in una ciotola con lo yogurt, la panna e il burro. Incorporate la farina, miscelata con il lievito e il bicarbonato, e il formaggio grattugiato, e amalgamate. • **Versate** il composto in uno stampo da muffin, rivestito con pirottini di carta e fate cuocere in forno a 190 °C per circa 20 minuti. Sfornate e fate raffreddare.
• **Raccogliete** in una ciotola il formaggio spalmabile con la maionese, regolate di sale e di pepe, e amalgamate bene.
• **Spalmate** la crema ottenuta sui muffin e guarnite con il pepe rosa e l'erba cipollina sminuzzata finemente.

Muffin al bacon e caprino

Ingredienti per 12 muffin
150 g di **farina** • 200 g di **caprino**
75 g di **burro fuso** • 3 **fettine di bacon** • 1 **uovo** • 100 ml di **panna fresca** • 1/2 cucchiaino di **lievito per torte salate** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** il bacon a listerelle e fatele rosolare in una padella. Spegnete e fate raffreddare. • **Lavorate** l'uovo con il burro e la panna. Incorporate la farina setacciata e il lievito, e aggiungete il bacon a pezzettini (tenetene da parte un po') e 1 cucchiaino di sale. • **Mescolate**, terminate con 150 g di caprino e amalgamate. • **Distribuite** il composto in uno stampo per muffin, rivestito con pirottini di carta, mettete in forno caldo a 175 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Trascorso il tempo, levate e lasciate raffreddare.
• **Spalmate** i muffin con il caprino rimasto, completate con il bacon a pezzetti, e servite.

0,15€ a porzione

Minimuffin al salame

Ingredienti per 24 minimuffin
180 g di **burro morbido**
30 g di **zucchero** • 5 g di **sale**
180 g di **farina** • 1/2 cucchiaino
di **lievito per dolci**
50 g di **parmigiano grattugiato**
3 **uova** • **latte** • 200 g di **formaggio cremoso spalmabile**
1 **salamino a fette**

Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola il burro morbido con lo zucchero, il sale e il parmigiano. Incorporate le uova, uno alla volta, e 1 cucchiaio di farina, setacciata con il lievito. Aggiungete quindi la farina rimanente e mescolate delicatamente. Se serve, unite un po' di latte. • **Distribuite** il composto nello stampo per minimuffin, rivestito con i pirottini di carta, infornate e fate cuocere a 160 °C per 12 minuti circa. • **Sfornate** i minimuffin e lasciateli raffreddare. Nel frattempo, lavorate brevemente il formaggio in una ciotola e trasferitelo in un sac à poche. • **Tagliate** la calotta superiore dei minimuffin, e guarnite con uno spuntone di formaggio cremoso e una fettina di salame tagliata a metà.

Minimuffin verdi ▲

Ingredienti per 24 minimuffin
180 g di **burro** • 30 g di **zucchero**
5 g di **sale** • 180 g di **farina**
50 g di **parmigiano grattugiato**
3/4 di **cucchiaino di lievito per dolci**
3 **uova** • 1 **kiwi tagliato a cubetti piccoli**
latte intero • 6 **uova di quaglia sode**
200 g di **formaggio cremoso**

Preparazione
• **Setacciate** la farina con il lievito e tenete da parte. Lavorate il burro morbido con lo zucchero; unite il sale e il parmigiano. Incorporate le uova con un po' di farina e continuate a sbattere per qualche minuto. • **Unite** la restante farina e il kiwi a dadini e, se necessario, aggiungete un goccio di latte per ammorbidire leggermente il composto. • **Distribuite** il composto in uno stampo per muffin, rivestito da pirottini di carta, infornate e fate cuocere a 160 °C per 10 minuti circa. Sfornate e fate raffreddare. • **Lavorate** quindi il formaggio cremoso e, con l'aiuto di un sac à poche, guarnite la superficie dei muffin. • **Completate** con le uova di quaglia a fettine e mettete in frigo fino al momento di servire.

cotti in 12 minuti

Utensile furbo

Stampo per 12 muffin con coperchio, per cuocere e trasportare comodamente i soffici tortini.

Happy hour

Tante idee regalo per un aperitivo cool

Le ciotole dai colori assortiti sono la novità di primavera di **Tiger**.

€5

Barattolo in vetro con coperchio forato e cannuccia di **Kasanova**.

€2,29

Per servire sfiziose tapas, vassoietto in ceramica di **Maiuguali**. Disponibile in 4 colorazioni.

€4,50

Le gondole e gli spiedini della linea Food di **Samurai**, in legno naturale, sono ideali per un happy hour in terrazza o per presentazioni d'effetto.

a partire da €1,65

In porcellana, piatto da portata ovale e set da aperitivo con tre ciotoline della collezione Sakura di **Easy Life**.

a partire da €26

Il contenitore con coperchio a valvola di **Snips** consente di conservare in frigo l'insalata, croccante e fresca, come appena lavata.

€11,99

Set per aperitivo composto da tagliere a forma di ananas, ciotolina in porcellana e 15 stecchini. Di **Kasanova**.

€8,90

Per preparare in casa cocktail da veri professionisti, con strati separati di colori diversi, c'è un trucco: grazie all'imbuto di **Tescoma**, potete versare gli ingredienti in base al loro peso specifico, mantenendoli separati.

€9,90

FOCACCE FRAGRANTI

Da quelle aromatizzate e croccanti, alla salvia e cipolle rosse, a quelle più proteiche ai ceci… Quattro focacce, da farcire o già pronte da gustare, perfette per scampagnate all'aria aperta o pranzi fuori porta

4

Focaccia alla cipolla

Stupite tutti con 1,50€

◂ Focaccia alla cipolla

Ingredienti per 4-6 persone
1 kg di **farina** (220 W)
600 ml di **acqua**
5 g di **lievito di birra secco**
30 g di **cipolla disidratata**
25 g di **sale** • 1 **cipolla rossa**
1 noce di **burro**
1/2 bicchiere di **birra**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Fate appassire** la cipolla rossa a rondelle in una padella con il burro e la birra. Spegnete e tenete da parte. Miscelate la farina e il lievito a fontana; unite al centro la cipolla disidratata, versate l'acqua e iniziate a impastare. • **Aggiungete** quindi 60 ml di olio e infine il sale, e proseguite a lavorare fino a ottenere un impasto morbido. Formate una palla, coprite e fate riposare per circa 40 minuti. • **Preparate** una salamoia con un terzo di acqua e due terzi di olio. Ungete con un filo di olio una teglia da 26 cm di diametro e distribuitevi uniformemente la cipolla appassita. • **Stendete** con un matterello l'impasto e adagiatelo sopra il letto di cipolla. Coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 30 minuti.
• **Irrorate** la focaccia con l'emulsione preparata e poi formate tanti buchi in superficie con i polpastrelli.
• **Infornate** in forno ventilato a 190 °C per circa 30 minuti. Sfornate e servite.

Lo sapevate che?

Otterrete una focaccia con una base leggermente bruciacchiata di cipolle e con un leggero retrogusto amarognolo di birra.

Focaccia alla salvia

Ingredienti per 4-6 persone
1 kg di **farina** • 600 ml di **acqua**
6 g di **lievito di birra secco**
30 g di **salvia disidratata** • 12 g di **sale**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Miscelate** la farina e il lievito, e disponeteli a fontana; aggiungete la salvia disidratata e l'acqua, e iniziate a impastare. Appena la farina avrà assorbito il liquido, aggiungete 60 ml di olio e il sale, e proseguite a lavorare fino a ottenere un impasto morbido, profumato e ben amalgamato. • **Formate** una palla, coprite e fate riposare per circa 40 minuti. • **Stendete** delicatamente l'impasto a uno spessore di circa 1-1,5 cm; trasferite in una teglia, leggermente unta con un filo di olio, coprite con un foglio di pellicola trasparente e lasciate riposare per una mezz'ora. • **Irrorate** con un'emulsione preparata con 1/3 di acqua e 2/3 di olio, e formate tanti buchi in superficie con i polpastrelli.
• **Infornate** in forno ventilato a 190 °C per circa 30 minuti. Sfornate e servite.

190 °C in 30 minuti

Tips & Tricks

Preferite la salvia disidratata: è più facile da dosare e ha un aroma costante. Se utilizzate quella fresca, non esagerate perché può essere tossica.

Focaccia ai ceci

Ingredienti per 4-6 persone
1 kg di **farina** (220 W)
200 g di **farina di ceci**
600 ml di **acqua**
5 g di **lievito di birra secco**
180 g di **ceci già lessati**
25 g di **sale**
olio extravergine di oliva
(leggero)

Preparazione
• **Miscelate** le due farine e disponetele a fontana; aggiungete il lievito di birra e l'acqua, e iniziate a impastare. Appena la farina avrà assorbito il liquido, aggiungete 60 ml di olio, 130 g di ceci ben sgocciolati e il sale, e proseguite a lavorare fino a ottenere un impasto morbido, profumato e ben amalgamato. • **Formate** una palla, coprite e fate riposare per circa un'ora a temperatura ambiente. Stendete quindi delicatamente l'impasto e trasferitelo in una teglia, leggermente unta con un filo di olio. • **Disponete** i ceci restanti in superficie, facendoli affondare leggermente nell'impasto Coprite con un foglio di pellicola trasparente e lasciate riposare per un'altra ora. Infornate in forno ventilato a 190 °C e fate cuocere per circa 30 minuti. Sfornate e servite.

Tips & Tricks
Accompagnate questa focaccia a una buona birra artigianale ambrata doppio malto.

APPENA SFORNATE

0,50€ a porzione

cotta in 8 minuti

Focaccia ▲ di Recco

Ingredienti per 6 persone
250 g di **farina di grano tenero 00**
(o **manitoba**) • 500 g di **formaggio fresco**
(prodotto con latte ligure tracciato)
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavorate** la farina con 25 ml di olio, un pizzico di sale e l'acqua fredda necessaria a ottenere un impasto morbido e liscio. Formate una palla, coprite con un canovaccio e fate riposare per 30 minuti.
• **Dividete** l'impasto in due panetti e stendete il primo a meno di 1 mm di spessore. • **Adagiatelo** in una teglia, unta con un filo di olio e distribuite uniformemente sulla superficie il formaggio a pezzetti. • **Stendete** sottilmente anche il secondo panetto, in modo da ottenere un'altra sfoglia delle stesse dimensioni.
• **Adagiatela** sul ripieno, sigillate bene i bordi e pizzicate in più punti la sfoglia superiore, formando dei fori. Irrorate con un filo di olio e salate leggermente. • **Infornate** a 230 °C per 8 minuti. Sfornate e servite.

Tips & Tricks
Fate cuocere fino a quando la superficie sarà ben dorata, con bolle o striature marroni.

Cosa offre il mare?

Si pescano tutto l'anno, ma è in questa stagione che danno il meglio di sé… parliamo delle seppie. Scottate sulla griglia, al gratin, in versione finger, o protagoniste di primi piatti irresistibili, danno vita a preparazioni "colorate", invitanti e di facile esecuzione

5

Seppie e patate piccantine

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **seppie già pulite**
500 g di **patate già sbucciate**
1 **cipolla** • 1 **carota** • 1 costa di **sedano** • 1 **peperoncino**
1 cucchiaino di **paprica**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Mondate** gli odori e raccoglieteli in una pentola con abbondante acqua.
• **Mettete sul fuoco** e portate a bollore, aggiungete le seppie e fatele cuocere per circa 30 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare nell'acqua di cottura. • **Scolatele**, conservando l'acqua di cottura, e tenetele da parte. Tagliate le patate a fette spesse 3-4 mm. Filtrate l'acqua di cottura delle seppie e portate a bollore.
• **Tuffate** le patate a fettine nell'acqua, e sbollentatele per qualche minuto. Scolatele e tenetele da parte. Versate in una ciotola un filo di olio. • **Profumate** con un po' di peperoncino tritato e la paprica, salate ed emulsionate. • **Tagliate** le seppie a tocchetti, unite le patate, profumate con un po' di prezzemolo tritato e condite con l'emulsione.
• **Mescolate**, coprite con un foglio di pellicola trasparente, mettete in frigo e lasciate riposare per un'oretta. Levate, distribuite nelle ciotoline individuali e servite.

▲ Seppioline gratinate

Ingredienti per 4 persone
12 **seppioline già pulite** • 5 **fette di pane casereccio raffermo senza crosta**
2 **patate già lessate** • 50 g di **pecorino grattugiato** • 2 cucchiai di **capperi sotto sale** • 2 cucchiai di **olive taggiasche già snocciolate** • 2 **uova** • 1 rametto di **timo** • 4-5 **pomodori secchi sott'olio**
50 g di **pinoli già pelati** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Staccate** i tentacoli dalle sacche. Sbollentate tutto per 5-10 minuti, quindi scolate e tenete da parte.
• **Fate ammollare** 3 fette di pane in un po' di acqua. Scolatelo, strizzatelo e raccoglietelo in una ciotola. Unite le patate, passate allo schiacciapatate, le uova e il pecorino. • **Aggiungete** i tentacoli, tritati grossolanamente, i capperi, dissalati e sminuzzati, e le olive a rondelle. Profumate con un po' di timo, salate, pepate, e amalgamate. • **Farcite** le sacche delle seppie e chiudetele con uno stecchino. Tritate grossolanamente i pomodori secchi e uniteli al pane rimasto sbriciolato.
• **Aggiungete** un po' di timo tritato e i pinoli, sminuzzati, condite con un filo di olio e mescolate. • **Disponete** le seppie su una teglia con carta forno, spolverizzate con la miscela preparata e infornate a 180 °C per 20 minuti.
• **Levate**, portate in tavola e servite.

cotte in 30 minuti

Finger cool

Seppie e carciofi spadellati

Ingredienti per 4 persone
1,2 kg di **seppie** • 400 g di **carciofi**
vino bianco • 1 **limone**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** i carciofi ed eliminate le foglie esterne più dure. Tagliateli a spicchi e raccoglieteli in una ciotola con acqua acidulata con succo di limone. • **Pulite** le seppie, sciacquatele e tagliatele a pezzi. Scaldate bene una padella su fuoco basso, aggiungete le seppie e fatele cuocere per circa 3 minuti. • **Unite** gli spicchi di carciofo, ben scolati, sfumate con un goccio di vino e proseguite la cottura per altri 3 minuti. Regolate infine di sale e di pepe. • **Impiattate**, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Seppie alla piastra

Ingredienti per 4 persone
1,2 kg di **seppie** • 320 g di **soncino**
1 **limone** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Pulite** le seppie e sciacquatele. Conditele con un pizzico di sale e tenete da parte.
• **Scaldate** bene una piastra, disponete le seppie e grigliatele pochi minuti per lato. A cottura ultimata, toglietele e tagliate le seppie a julienne. • **Condite** le seppie con un filo di olio, il succo di 1/2 limone e il prezzemolo tritato. • **Mescolate** e lasciate riposare per almeno 20 minuti, così da fare insaporire bene. • **Mondate** il soncino e sciacquatelo sotto l'acqua corrente. Sgrondatelo e distribuitelo nei piatti da portata. Adagiate sopra le seppie, guarnite con fettine di limone e servite.

Très chic

Lo sapevate che?

Il nero di seppia è un liquido nerastro espulso dall'animale in situazioni di pericolo. Contiene sali minerali come sodio e potassio, che conferiscono estrema sapidità alle pietanze a cui viene aggiunto.

◂Conchiglie al nero con seppioline e porcini

Ingredienti per 4 persone
320 g di **conchiglie rigate trafilate al bronzo**
600 g di **seppioline già pulite**
24 **porcini secchi già ammollati**
120 g di **nero di seppia**
1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Fate rosolare** in una padella l'aglio, privato della camicia, con un filo di olio; una volta imbiondito, aggiungete le seppioline, mescolate con un cucchiaio di legno e fate insaporire per 3 minuti.
• **Aggiungete** il nero di seppia, avendo cura di amalgamare continuamente su fuoco basso.
• **Unite** i porcini secchi, ben strizzati, in padella e lasciate insaporire per circa 4 minuti. • **Portate a bollore** abbondante acqua leggermente salata, tuffate la pasta e lessatela per il tempo indicato sulla confezione. • **Scolate** la pasta al dente e versatela direttamente in padella. • **Mantecate** per 1-2 minuti, impiattate e servite, guarnendo con un rametto di prezzemolo.

Occhio alla mossa!

Estraete dalla tasca delle seppie il nero e aggiungetelo in padella.

Fate rinvenire i porcini in acqua tiepida per almeno 20 minuti, cambiando l'acqua un paio di volte, prima di unirli alle seppie.

BASTA POCO!

Vi state preparando alla *prova costume*? Con gli accorgimenti giusti e un *menu superlight* ma ricco di gusto, sarà un *gioco da ragazzi*

3

Tips & Tricks

Iniziate sempre i pasti con un bel bicchiere di acqua, meglio se aromatizzata con frutta o erbe aromatiche. L'acqua è il primo alimento anti-aging!

Cotolette alla milanese pag. 78

371 kcal a porzione

Bavette al pesto pag. 77

Bavette al pesto

Ingredienti per 4 persone
280 g di **bavette** • 100 g di **fagiolini**
60 g di **patate già lessate**
1 ciuffo di **basilico** • **sale iodato**
Per il pesto: 80 g di **basilico**
25 g di **pinoli già pelati**
25 g di **parmigiano grattugiato**
2 spicchi di **aglio**
10 g di **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Sciacquate** i fagiolini e spuntateli. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata; quando mancheranno 3 minuti al termine, tuffate anche i fagiolini. • **Preparate il pesto**: nel bicchiere di un frullatore raccogliete il basilico, l'olio e 3 cubetti di ghiaccio. Frullate fino a ottenere un pesto cremoso e omogeneo. Aggiungete i pinoli, l'aglio e il parmigiano, e frullate ancora. • **Frullate** a parte le patate con un goccio di acqua fino a ottenere una crema piuttosto liquida. • **Scolate** la pasta e i fagiolini al dente e versate in una padella; aggiungete il pesto e la crema di patate, e mantecate per 1-2 minuti. Impiattate, guarnite con il basilico e servite.

L'esperta

Chiara Manzi, affermata nutrizionista, presidente dell'*Accademia di Nutrizione Culinaria* e autrice di queste ricette, dispensa trucchi e consigli per (ri)conquistare la linea e mantenersi in forma, mangiando con gusto e senza privazioni.

Eat well and stay well
Mangia bene e resta in forma

MORE&LESS
La pasta al pesto è un **piatto antiaging** perché ricco di **vitamine** e **antiossidanti** donati dal basilico, dall'olio extravergine, dai pinoli, dall'aglio e dai fagiolini, che per tradizione accompagnano il piatto insieme alle patate. Ma occhio a non esagerare con i grassi: a mangiarne troppi, anche se "buoni", si producono molti radicali liberi nelle vie metaboliche del ciclo di Krebs, all'interno delle cellule. Abbinamenti: la vitamina C riattiva il potere antiossidante della vitamina E. Basilico crudo e olio extravergine di oliva hanno una forte azione anti-aging soprattutto per il sistema cardiovascolare.

METODO DI COTTURA
Il consiglio? Frullate il pesto con qualche cubetto di ghiaccio. Dimezzerete la quantità di grassi e calorie, e aumenterete la ritenzione della vitamina C nel basilico, che con il freddo del ghiaccio evita l'ossidazione per contatto con le lame del frullino. E otterrete un verde più brillante!

TECNICHE DI COTTURA
Per dare cremosità al piatto senza grassi, aggiungete una crema di patate anziché le patate a cubetti come da tradizione.

QUANTITÀ
Il risultato? meno kcal di 100 g di riso in bianco, tanta fibra, due potentissimi antiossidanti, la vitamina C del basilico e la vitamina E dell'olio extravergine di oliva e dei pinoli, e pochi grassi.

Cotolette alla milanese

Ingredienti per 4 persone
400 g di **carne di vitello magra**
60 g di **pangrattato**
20 g di **farina** • 2-3 **albumi**
2 rametti di **rosmarino**
1 ciuffo di **maggiorana** • 1 **limone**
curcuma • **spinacini freschi**
olio extravergine di oliva
sale iodato • **pepe**

Preparazione
• **Eliminate** il grasso dalle fettine di carne e battetele bene con un batticarne. Ritagliatele a forma di stella. • **Sbattete** gli albumi, aromatizzate con la curcuma e amalgamate. • **Tritate** il rosmarino e la maggiorana, e uniteli al pangrattato. Condite con un pizzico di sale e di pepe, e miscelate bene. • **Passate** le fettine di carne nella farina, poi negli albumi e infine nel pangrattato. • **Friggete** in abbondante olio ben caldo (portatelo a una temperatura di 180 °C) e, quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. • **Accompagnate** con spinacini freschi saltati in padella con poco olio, e servite con 1 spicchio di limone.

320 kcal a porzione

Piatti speziali

Il segreto sta nell'arricchire la frittura di sostanze salutari, come la curcuma che favorisce la trasformazione del cibo in energia, anziché in grassi di riserva.

Torta di pere e cacao

Ingredienti per 12 porzioni
3 g **uova** • 150 g di **zucchero**
180 g di **farina**
15 g di **cacao amaro in polvere**
400 g di **pere abate**
20 g di **miele**
40 g di **olio extravergine di oliva**
8 g di **lievito in polvere**
4 g di **sale iodato**
1/2 **bacca di vaniglia Bourbon**
Per la finitura: 130 g di **pere abate**

Preparazione
• **Miscelate** la farina con il lievito, il cacao, il sale e la vaniglia, e passate tutto al setaccio. Montate le uova con lo zucchero e il miele; unite a filo 70 ml di acqua e la farina setacciata. • **Amalgamate** e incorporate infine l'olio, mescolando con un cucchiaio di legno. Sbucciate le pere, tagliatele a cubetti e aggiungetele al composto. • **Versate** in uno stampo, rivestito con carta forno inumidita, riempite fino a 3/4 e disponete sopra a raggiera le pere, tagliate a fettine. • **Fate cuocere** in forno a 160 °C per circa 45 minuti. Sfornate, fate raffreddare e infine sformate. Servite.

Tips & Tricks
Accompagnate con una tazza di tisana alla curcuma.

178 kcal a porzione

Occhio alla cottura!
Attenzione a non cuocere troppo la torta: verificate la cottura con uno stecchino. Se la torta si brucia, produce una sostanza potenzialmente cancerogena: l'acrilammide.

Bar...ticolari

Cocktail irresistibili, bartender creativi, drink e food da gustare in abbinamento... Ecco gli indirizzi giusti da segnare in agenda per un happy hour tra amici

Park Hyatt, Milano, Mio Bar

10 COCKTAIL BAR top *d'Italia*

DRY MILANO - Milano
Dopo il successo dell'insegna storica di via Solferino, il Dry si è fatto in due con questo bel locale tra viale Vittorio Veneto e via Manuzio. Gli interni sono firmati da Vudafieri Saverino Partners.
Viale Vittorio Veneto 28, Milano
tel. 02 63471564
www.drymilano.it

MIO LAB - Milano
All'interno dell'hotel Park Hyatt, di fronte alla Galleria Vittorio Emanuele II, il Mio è uno dei salotti della città. Andate per l'aperitivo dalle 18.30 per una selezione di pintxos.
Via Tommaso Grossi 1, Milano
tel. 02 88211234 - milan.park.hyatt.com/it/hotel/home.html

PIANO35 - LOUNGE BAR - Torino
Nel grattacielo di Piano35, di Intesa Sanpaolo, con splendida vista su Torino, questo locale diretto dal premiatissimo Mirko Turconi, propone un gioco divertente tra drink e cibo.
Corso Inghilterra 3, Torino
tel. 011 4387837
www.grattacielointesasanpaolo.com

BAR CAVOUR - Torino
Atmosfera intima e luci soffuse per questo bell'american bar con cucina al primo piano del palazzo dove si trova il ristorante Del Cambio di Torino: storico indirizzo.
Piazza Carignano 2, Torino
tel. 011 19211270
delcambio.it/it/bar-cavour/home

BAR GABBIANO - Venezia
Di fronte alla piscina interna dell'hotel Belmond Cipriani di Venezia, l'iconica proprietà sulla punta della Giudecca che guarda verso piazza San Marco. Il locale ha compiuto 60 anni nel 2018.
Giudecca 10, Venezia
tel. 041 240801
www.belmond.com

BAR BIERI-FOURGHETTI - Bologna
Dai grandi classici agli abbinamenti più originali e sofisticati, i cocktail di questo curato lounge bar, all'interno del ristorante Fourghetti, sono studiati dal bartender Salvatore Castiglione.
Via Augusto Murri 71, Bologna
tel. 051 391847
www.fourghetti.com

WHITE FUSION BAR - Firenze
Riapre rinnovato il Fusion Bar & Restaurant del Gallery Hotel Art con la sua cucina nikkei abbinata ai cocktail. Il primo a Firenze a proporre l'abbinamento cibo e drink.
Vicolo dell'Oro 6r, Firenze
tel. 055 27264000
www.lungarnocollection.com

PROPAGANDA CAFFÈ - Roma
Cucina internazionale per un bistrot in stile parigino,nel cuore di Roma, ispirato ai primi locali del '900. I cocktail preparati valorizzano appieno il menu della cucina.
Via Claudia 15, Roma
tel. 06 94534255
www.caffepropaganda.it

CH 1887 - Roma
Cucina romana e cocktail. Al primo piano di Checchino, ristorante tradizionale di Testaccio, 130 anni d'età, è una vera sorpresa questo cocktail bar di respiro internazionale.
Via di Monte Testaccio 30, Roma
tel. 06 5743816 - 06 5746318
www.checchino-dal-1887.com

BAR SIGNUM - Salina
Sulla splendida terrazza dell'Hotel Signum a Salina, il bartender Raffaele Caruso lavora con attenzione abbinando agli spirits gli ingredienti locali delle sue Eolie e della Sicilia.
Via Scalo 15, Malfa Salina (Me)
tel. 090 9844222
www.hotelsignum.it

14 Addio al nubilato? Fatto!

Spose, prima di convolare a nozze, bisogna festeggiare! Qui trovate tante idee per un addio al nubilato "piccante"… e per il dopocena? La scelta la lasciamo a voi!

Cocktail Cosmopolitan

Spiedini di speck mozzarella e gelée di agrumi

Spiedini di speck mozzarella e gelée di agrumi

Ingredienti per 6 persone
8 **arance** • 2 **pompelmi**
3 fogli di **gelatina già ammollata**
100 g di **zucchero**
200 g di **speck**
200 g di **mozzarella** • **cannella**
chiodi di garofano • **pepe**

Preparazione
• **Spremete** il succo di 6 arance e filtratelo. Versatelo in una casseruola con lo zucchero, un pizzico di cannella, i chiodi di garofano e qualche grano di pepe, mettete sul fuoco e portate a ebollizione. • **Levate**, lasciate riposare e filtrate. Incorporate la gelatina, ben strizzata, foderate uno stampo da plumcake con un foglio di carta forno. Versateci uno strato del composto e lasciate intiepidire.
• **Pelate** al vivo le arance rimaste e i pompelmi, tagliate gli spicchi a dadini, distribuiteli nello stampo e coprite con altro composto, e lasciate raffreddare. • **Ripetete** la sequenza degli strati, fino a esaurire gli ingredienti e terminate con il composto gelatinato. • **Trasferite** in frigo per 2 ore. Sformate quindi la gelée e tagliatela a cubotti.
• **Infilzate** una fettina di speck, un dadino di mozzarella e un cubotto di gelée in ogni spiedino. Impiattate e servite.

Cocktail Cosmopolitan

Versate **4 cl di vodka** nello shaker. Unite **1,5 cl di cointreau**, **1,5 cl di succo di lime**, **3 cl di succo di mirtillo** e abbondante **ghiaccio**. Shakerate energicamente e servite, in una coppa da cocktail, guarnendo con **una fettina di lime**.

Spritz molecolare

Versate **13 cl di spumante aperol sferificato** e qualche **pallina di campari sfericato** in una grossa coppa ghiacciata. Aggiungete le sfere e brindate… Le sfere libereranno il loro sapore "esplodendo" una alla volta in bocca.

Spritz

Versate **500 cl di aperol** e **13 cl di spumante** in una grossa caraffa con abbondante **ghiaccio**. Unite **una spruzzata di soda** (2 cl circa) e mescolate bene con una bacchetta. Versate in una coppa, guarnite con **un ciuffo di menta** e con **alcune zeste di arancia** e servite.

Lo sapevate che?

La sferificazione è una tecnica della gastronomia molecolare resa famosa dallo chef Ferran Adrià.

Sferificate!

Preparate la madre: versate **250 ml di acqua** in una ciotola, unite **250 ml di zucchero liquido di canna** e **4 g di alginato di calcio**, mescolate e fate riposare per 24 ore. Mescolate il **50% di madre** con il **50% di liquido** (ad es. **aperol** o **succo di lamponi**). Con un cucchiaio o una siringa lasciate cadere gocce di prodotto in una soluzione di **acqua** e **calcio** (**4 g per ogni 500 ml di acqua**). Scolate le sfere ottenute, sciacquatele… e il gioco è fatto.

Nugget di pollo

Ingredienti per 6 persone
750 g di **petto di pollo** • 1 **cipolla**
2 **uova** • 1 cucchiaio di **senape**
pangrattato • **farina** • **semi di papavero**
olio di semi di arachidi • **olio extravergine di oliva** • **salsa al chili** • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** il pollo in un mixer da cucina. Unite la cipolla tritata, regolate di sale e condite con la senape e un filo di olio. • **Frullate** fino a ottenere un composto omogeneo, quindi formate tante polpettine poco più grandi di una noce. • **Miscelate** 5-6 cucchiai di pangrattato con 1 cucchiaio di semi di papavero. Slegate le uova in un piatto. • **Passate** le polpettine nella farina, quindi nelle uova e infine nella miscela di pangrattato e semi di papavero, premendole leggermente con le mani per far aderire bene la panatura. • **Friggete** le polpettine in abbondante olio di semi ben caldo. Man mano che sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina. Salate, impiattate e servite con la salsa al chili a parte.

Lo sapevate che?
Il bicchiere sombrero è il nome della coppa utilizzata per la tequila.

Cocktail Margarita

Versate nello shaker **1 cl di succo di lime**, **3 cl di triple sec** e **4 cl di tequila**. Aggiungete **6-7 cubetti di ghiaccio** e shakerate energicamente. Inumidite metà bordo del bicchiere da tequila, con **uno spicchio di lime** e passatelo nel **sale** fino per ricoprirlo. Versate il cocktail nel bicchiere, filtrandolo attraverso un colino, decorate con **una fettina di lime** e servite.

Caipiroska alle fragoline di bosco e passion fruit

Versate nello shaker **1 cucchiaio di zucchero di canna**, unite **la polpa di 1/2 passion fruit, 4 spicchi di lime, una manciata di fragoline di bosco**, e **un pezzetto di radice di zenzero**. Pestate con l'apposito pestello e aggiungete **50 ml di vodka** e abbondante **ghiaccio tritato**. Shakerate e servite.

Canapé alla mousse di feta

Ingredienti per 6 persone
5-6 **fette di pane nero**
300 g di **feta**
500 ml di **panna fresca**
10 **olive nere già snocciolate**
10 **cetriolini sott'aceto**
5-6 **pomodorini**

Preparazione
• **Tagliate** le fette di pane in tanti quadrati di 4 cm di lato. Sbriciolate la feta nel bicchiere del mixer, aggiungete la panna e frullate fino a ottenere un composto cremoso. • **Affettate** i pomodorini a rondelle sottili. Raccogliete la mousse di feta in un sac à poche con bocchetta a stella. • **Distribuite** un ciuffetto di mousse su ogni quadratino di pane. • **Completate** le tartine con una fettina di pomodoro, un cetriolino, un'oliva nera (a piacere e fino a esaurimento degli ingredienti). • **Impiattate** le tartine e servite.

Cocktail Cosmopolitan
pag. 83

Ministeak tartare sui crostini

Ingredienti per 6 persone
800 g di **filetto di manzo**
100 g di **capperi dissalati** • 12 **uova di quaglia** • 12 **fette di pancarré**
2 **cipolle** • 2 **scalogni** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **peperoncino**
salsa worcester • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** la carne al coltello, raccogliete il trito in una ciotola con le cipolle e gli scalogni, tagliati a dadini, il prezzemolo tritato e i capperi. • **Unite** un pizzico di sale e di pepe, e uno di peperoncino, condite con qualche goccia di salsa worcester, e mescolate.
• **Ritagliate**, con un coppapasta da 8 cm di diametro, tanti dischetti di pancarré. Con lo stesso coppapasta, formate su ogni crostino le ministeak tartare, premendo leggermente il composto di carne. • **Fate** una piccola nicchietta al centro di ogni tartare e sgusciateci 1 uovo di quaglia.
• **Condite** ogni ovetto con un pizzico di sale e di pepe, un filo di olio e qualche goccia di salsa worcester, e servite.

Raw style

Margarita
pag. 84

pronte in 5 minuti

Carpaccio ▲ di capesante con olio vanigliato e zeste di lime

Ingredienti per 6 persone
2 **bacche di vaniglia** • 12 **capesante già spurgate** • 1-2 **lime** • **olio extravergine di oliva** • **sale rosa in grani**

Preparazione
• **Incidete** le bacche nel senso della lunghezza, estraete i semi e raccoglieteli in una terrina. Unite 1 dl di olio, emulsionate, coprite e lasciate in infusione per 12 ore.
• **Aprite** le conchiglie ed estraete i molluschi, eliminate i coralli e mettete in freezer le noci per 30 minuti. Trascorso il tempo, levatele e affettatele sottilmente a carpaccio. • **Distribuite** il carpaccio in cucchiai da aperitivo. Condite con l'olio aromatizzato e un pizzico di sale rosa, e guarnite con le zeste di lime.

Tips & Tricks

Frullate i coralli con un filo di olio fino a ottenere una spuma. Potete utilizzarla per condire un risotto di mare.

Strawberry e papaya

Versate **1 cucchiaio di zucchero di canna liquido** in uno shaker. Unite **4-5 fragole** a pezzetti e **4 spicchi di lime** e pestate tutto con un pestello. Aggiungete **4-5 cubetti di ghiaccio tritato, 6 cl di succo di papaya** e **6 cl di succo di arancia**. Shakerate, servite e guarnite con **un ciuffo di menta**.

Sandwich a sorpresa

Ingredienti per 6 persone
1 **pan brioche** da 500 g
Per i sandwich crudo e melone:
150 g di **prosciutto crudo di montagna a fettine sottili**
1 **meloncino a fettine sottili**
250 g di **ricotta** • 200 g di **rucola**
aceto balsamico • **sale e pepe**
Per i sandwich al tonno e avocado:
200 g di **filetti di tonno al naturale**
1 ciuffo di **menta** • 200 g di **caprino fresco** • 1 **avocado maturo** • 1 **limone**
gherigli di noce • **sale e pepe**
Per i sandwich al vitel tonné:
150 g di **vitel tonné** • 2 **pomodori maturi** • una manciata di **capperi sotto sale**

Preparazione
• **Tagliate** la calotta e la base del pan brioche e teneteli da parte. • **Svuotate** il pan brioche inserendo in verticale il coltello a un paio di centimetri dal bordo e facendolo scorrere tutt'intorno. Estraete il cilindro di pane ottenuto e tagliatelo a fette. Ricomponete il cilindro e tagliatelo a spicchi. • **Per i sandwich crudo e melone**: lavorate in una ciotola la ricotta con 2 cucchiai di aceto e un pizzico di sale e di pepe. Spalmate 1/3 dei sandwich con la crema di ricotta e farciteli con il carpaccio di melone, il prosciutto crudo e un po' di rucola. • **Per i sandwich al tonno**: raccogliete il tonno sbriciolato e la polpa dell'avocado, ridotta in purea, in una ciotola. Regolate di sale e di pepe, e condite con il succo di limone. Lavorate in una ciotola il caprino. Unite una manciata di gherigli di noce e la menta, tritati, e lavorate ancora. Farcite 1/3 di sandwich con la crema al caprino, spalmata su un lato, il tonno e la purea di avocado, spalmata sull'altro lato. • **Per i sandwich al vitel tonné**: farcite i sandwich rimasti con il vitel tonné e la sua salsa, completando con i capperi e i pomodori. • **Rimettete** la base al pan brioche svuotato, riempitelo con i sandwich assortiti, fermati con spiedini divertenti. Appoggiate la calotta del pan brioche e servite.

Pink lady

Preparate lo sweet and sour: unite **170 ml di succo di limone** a **170 ml di acqua**. Aggiungete **140 g di zucchero liquido** e aromatizzate con **25 ml di succo di arancia**. Agitate energicamente per qualche minuto. Raccogliete in uno shaker **5-6 cubetti di ghiaccio**, unitevi **4-5 cl di absolut citron**, lo sweet and sour e **4 cl di grand marnier**; unite la **granatina**, **2 cl di infuso allo zenzero** e **1 cl di sciroppo alle rose**. Shakerate per qualche minuto. Versate il drink in una coppa e decorate con **una rosa** e **un macaron**.

Minicake ▾ con ganache allo zenzero e agrumi

Ingredienti per 6 persone
Per la cake: 2 **uova** • 110 g di **zucchero**
40 g di **burro** • 90 g di **farina** • **la scorza** di 1 **lime grattugiata** • 2 g di **lievito per dolci**
Per la ganache allo zenzero e agrumi:
70 g di **panna fresca** • 150 g di **cioccolato bianco** • 50 g di **succo di agrumi** • 1 foglio di **gelatina** • 15 g di **zenzero grattugiato**
Per la mousse al grand marnier:
250 g di **panna fresca** • 250 g di **mascarpone**
100 g di **crema pasticciera**
50 g di **grand marnier**

Preparazione
• **Montate** le uova con lo zucchero. Incorporate il burro, la scorza grattugiata del lime, la farina setacciata e il lievito, e mescolate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. • **Versate** il composto negli stampini monoporzione (a circa 2 cm di altezza) e fate cuocere in forno a 160 °C per 15 minuti. • **Per la ganache**: portate a bollore in un pentolino la panna, togliete dal fuoco e incorporate il cioccolato bianco tritato e la gelatina, già ammollata e ben strizzata. • **Aggiungete** il succo di agrumi e lo zenzero grattugiato, e amalgamate. Versate il composto negli stampini in modo da coprirli per un terzo. • **Montate** la panna e il mascarpone, aggiungete la crema pasticciera e il grand marnier, e mescolate. • **Versate** il composto negli stampini, in modo da coprire l'ultimo terzo, e riponete in freezer fino a dieci minuti prima di servire.

DOLCI RIPIENI
CREME E FARCE VOLUTTUOSE PER GRANDE E PICCOLA PASTICCERIA

▪ *Nella scuola di cucina: crema pasticcera, inglese e zabaione; pâte à bombe e chantilly; mousse, mousseline e bavarese; ganache, catalana e frangipane: creme base e derivate calde e fredde per cominciare… con il ripieno giusto*

▪ *Capitolo per capitolo: divise per ingredienti base, creme al latte, alla panna e al caffè; alla frutta e alla rosa; al cioccolato e al limoncello; al mascarpone, allo yogurt e alla ricotta. E a ciascuna, la torta, il dessert o il pasticcino perfetto*

▪ *Nel ricettario: tiramisù e cremino, mont blanc e zuppa inglese, eclair e mimosa, crostata e meringata, selva nera e charlotte… 100 ricette super cremose, tra grandi classici, dessert d'autore e nuove golosità*

PRENOTALO
DAL TUO EDICOLANTE!

Dolci ricorrenze

Per celebrare al meglio le occasioni più dolci e romantiche, ecco una serie di dessert e torte spettacolari (in versione mini o maxi)... una più golosa dell'altra

8

Zuccotto di ricotta visciole e pistacchi

Lo sapevate che?

La leggerezza dell'impasto, e l'elevata elasticità, rendono il biscuit particolarmente indicato per preparare rotoli farciti.

Zuccotto di ricotta visciole e pistacchi

Ingredienti per 8 persone
500 g di **biscuit** • **confettura di visciole**
Per la crema di ricotta: 500 g di **ricotta di pecora** • 200 g di **panna montata**
4 cucchiai di **zucchero a velo**
100 g di **visciole snocciolate**
(più altre per la decorazione)
Per la crema di pistacchi: 500 g di **ricotta di pecora setacciata** • 200 g di **panna montata** • 3 cucchiai di **pasta di pistacchi**
4 cucchiai di **zucchero a velo**
pistacchi non salati e sgusciati

Preparazione
• **Farcite** il biscuit con la confettura di visciole. Arrotolate ben stretto e tagliate a rondelle. • **Per la crema di ricotta**: setacciate la ricotta e lavoratela con lo zucchero a velo; incorporate la panna montata e unite infine le visciole. • **Per la crema di pistacchi**: setacciate la ricotta e lavoratela con lo zucchero a velo e la pasta di pistacchi; incorporate la panna montata e infine i pistacchi. • **Foderate** uno zuccotto da 20 cm di diametro con la pellicola trasparente. Partendo dal centro, rivestite tutto lo stampo con le girelle di biscuit. • **Realizzate** uno strato di crema al pistacchio e uno di girelle; proseguite con uno strato di crema di ricotta e uno di crema al pistacchio. • **Fate rassodare** in frigo per almeno 2 ore. Sformate quindi lo zuccotto e decorate la superficie con ciuffi di crema alla ricotta e visciole.

Biscuit

Montate **8 albumi** con **150 g di zucchero**; unite **8 tuorli**, leggermente sbattuti, e aggiungete a mano **170 g di farina**, setacciata con **30 g di fecola** e **un pizzico di sale**. Versate il composto in 2 teglie, rivestite con carta forno, e livellate la superficie con una spatola. Infornate a 180 °C per circa 10 minuti. Sfornate, capovolgete il biscuit su un canovaccio ed eliminate la carta forno.

Meringato esotico con chantilly al cocco

Ingredienti per 8 persone
450 g di **savoiardi** • 1 **ananas**
1 **mango** • 1 **papaya** • 2 **kiwi**
1 **pitaja rossa** • **alchechengi**
polvere di cocco
Per la chantilly al cocco:
500 g di **latte di cocco**
100 g di **albumi** • 100 g di **zucchero**
40 g di **amido**
200 g di **panna montata**
Per la meringa: 200 g di **albume**
300 g di **zucchero**

Preparazione
• **Per la chantilly**: portate a ebollizione il latte di cocco con metà zucchero; a parte mescolate gli albumi con lo zucchero restante e l'amido. Unite i 2 composti, rimettete sul fuoco e fate cuocere per qualche minuto, fino ad addensamento. • **Levate** e fate raffreddare, quindi incorporate, poco alla volta, la panna. Mondate e tagliate la frutta a cubetti della stessa dimensione e uniteli alla chantilly. • **Per la meringa**: scaldate l'albume con lo zucchero a 70 °C, quindi montate il composto finché non diventa lucido e ben fermo. • **Foderate** uno stampo da plumcake con la pellicola trasparente e rivestite fondo e lati con i savoiardi, quindi alternate strati di chantilly al cocco con i savoiardi fino a esaurimento degli ingredienti. • **Trasferite** lo stampo in frigorifero e fate raffreddare per almeno 2 ore; al momento di servire, sformate, cospargete con ciuffi di meringa e caramellate con un cannello. • **Decorate** con alchechengi e polvere di cocco ai lati, e portate in tavola.

Stupite tutti con 3,50€

***Utensile* furbo**
Cannello da cucina per caramellare meringhe e creme cotte.

In un pentolino portate a bollore **300 g di acqua**, versate **200 g di zucchero** e fate sciogliere su fiamma dolce. Spegnete, unite **la scorza di 1 limone** grattugiata e **3 cucchiai di limoncello**, mescolate e lasciate raffreddare.

Comunione

Mimosa con fragoline di bosco

Ingredienti per 4 persone
Per il pan di Spagna: 3 **uova**
80 g di **farina** (più altra per gli stampini)
80 g di **zucchero**
25 g di **fecola** • **vaniglia in polvere** • **burro**
Per il ripieno: 500 g di **crema pasticciera** • 100 g di **panna montata** • **fragoline di bosco**
bagna al limone

Vi servono inoltre: **cubetti di pan di Spagna**
fragoline di bosco • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Per il pan di Spagna**: montate le uova con lo zucchero a bagnomaria fino a ottenere un composto spumoso; profumate con un pizzico di vaniglia in polvere e trasferite in una planetaria. • **Versate**, poco alla volta, la farina e la fecola, setacciate, e mescolate con una frusta. • **Distribuite** il composto negli stampini a forma di cupola, imburrati e infarinati, e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. • **Levate**, lasciate raffreddare e poi sformate. • **Incorporate** delicatamente la panna montata alla crema. • **Tagliate** a metà le cupole, bagnatele con la bagna e farcitele con la crema e le fragoline di bosco. • **Chiudete** con l'altra metà e ricoprite con un sottile strato di crema. • **Guarnite** con i cubetti di pan di Spagna e le fragoline di bosco, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Torta dimmi di sì

Ingredienti per 4 persone
Per i tortini: 130 g di **burro**
100 g di **zucchero** • 4 **tuorli**
4 **albumi** • 20 g di **cacao amaro in polvere** • 30 g di **fecola**
120 g di **cioccolato fondente**
Per la farcia: **confettura di ciliegie**
50 g di **cioccolato bianco**
Per la decorazione: **colorante rosso**
panna montata • **ciliegie**
Vi servono inoltre: **burro** • **farina**
glassa al cioccolato bianco

Preparazione
• **Fate sciogliere** il cioccolato a bagnomaria. Lavorate il burro con 50 g di zucchero; unite i tuorli e proseguite a montare. • **Aggiungete** la fecola, il cacao e il cioccolato fuso, e amalgamate accuratamente.
• **Montate** gli albumi a neve ben ferma con lo zucchero restante e poi incorporateli al composto.
• **Distribuitelo** negli stampini a forma di cuore, imburrati e infarinati, e infornate a 170 °C per 40 minuti. Levate e fate raffreddare. • **Sformate** i tortini e tagliateli a metà, quindi farciteli con la confettura di ciliegie e il cioccolato bianco in scaglie. • **Chiudete**, spalmate un velo di confettura sulla superficie e poi trasferite in freezer per 10 minuti. • **Colate** la glassa sui tortini e lasciateli rapprendere, quindi recuperate la glassa colata e coloratela con un goccio di colorante rosso.
• **Realizzate** la scritta, guarnite con un ciuffo di panna montata e qualche ciliegia, e trasferite in frigorifero fino al momento di servire.

OKake ▲

Ingredienti per 4 persone
3 dischi di **pan di Spagna** da 26 cm di diametro • 250 g di **fragole**
pasta di zucchero bianca e azzurra
Per il curd al limone: 135 g di **zucchero**
170 g di **burro** • 80 g di **tuorli**
1 **limone** • 2 g di **gelatina**
Per la chantilly al limone: 100 g di **panna montata** • **curd al limone**

Preparazione
• **Per il curd al limone**: in una casseruola raccogliete lo zucchero, il burro, i tuorli, 40 g di succo di limone filtrato e la scorza grattugiata del limone; mettete sul fuoco e fate cuocere fino ad addensamento. Incorporate la gelatina, reidratata, e fate raffreddare. • **Incorporate** la panna montata al curd freddo. • **Farcite** ciascun disco di pan di Spagna con la chantilly al limone ottenuta e le fragole a pezzettini.
• **Chiudete**, spalmate la superficie con un velo di chantilly e adagiate sopra un disco di pasta di zucchero bianca. • **Realizzate** con quella azzurra la manina e con questa decorate ciascuna fetta di torta. Portate in tavola e servite.

Glassa al cioccolato bianco

In un pentolino scaldate **100 ml di panna** fresca; versate su **300 g di cioccolato bianco** tritato ed emulsionate perfettamente.

Proposta... e risposta

Cresima

Millefoglie con crema diplomatica

Ingredienti per 6 persone
300 g di **pasta sfoglia**
500 g di **crema pasticciera**
Per la pâte à bombe: 100 g di **zucchero**
20 g di **acqua** • 200 g di **tuorli**
Per la crema al burro: 150 g di **pâte à bombe** • 275 g di **burro**
Per la crema diplomatica: 500 g di **crema pasticciera** • 200 g di **panna montata**
Per la decorazione: 1 rametto di **ribes**
granella di nocciole • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Stendete** la pasta sfoglia allo spessore di 2-3 mm e trasferitela in una teglia, foderata con carta forno. Bucherellatela con una forchetta e fate cuocere a 180 °C per 20 minuti. Levate e fate raffreddare, quindi ritagliate 3 sfoglie a forma di rettangolo.
• **Per la pâte à bombe**: in una casseruola fate sciogliere lo zucchero con l'acqua fino a 117 °C, versate a filo sui tuorli e montate fino a raffreddamento. • **Per la crema al burro**: montate il burro fino a ottenere un composto spumoso, unite la pâte à bombe e mescolate. • **Per la crema diplomatica**: incorporate la panna montata alla crema pasticciera. • **Spalmate** un sottile strato di crema isolante sul lato della sfoglia a contatto con la crema diplomatica.
• **Fate** uno strato di crema diplomatica, coprite con un'altra sfoglia e spalmate un sottile strato di crema al burro. • **Coprite** con altra crema diplomatica e poi con l'ultima sfoglia. • **Cospargete** i lati con la granella di nocciole. • **Spolverizzate** con abbondante zucchero a velo, guarnite con un rametto di ribes e servite.

Stupite tutti con 4€

Lo sapevate che?

La pâte à bombe, conosciuta anche come base semifreddo, è una base di partenza per realizzare mousse, creme, semifreddi, ecc. Con questa preparazione, le uova vengono pastorizzate.

Sua maestà il confetto

Da sempre legati a ricorrenze e lieti eventi, i confetti sono uno dei capisaldi della tradizione dolciaria italiana. I più famosi sono quelli di Sulmona e di Andria. Ecco quelli per le occasioni più speciali.

MATRIMONIO E ANNIVERSARI

Matrimonio
Nozze d'argento – 25 ° Anniversario
Nozze di Perle – 30° Anniversario
Nozze di Zaffiro – 35° Anniversario
Nozze d'oro – 50 ° Anniversario
Nozze di Diamante – 60° Anniversario

RICORRENZE E LIETI EVENTI

Battesimo bimba
Battesimo bimbo
Compleanno
Comunione e cresima
18° Compleanno
Laurea

▾Newborn cupcake

Ingredienti per 6-8 persone
Per i cupcake al lampone: 110 g di **polpa di lampone** • 100 g di **zucchero**
20 g di **burro fuso** • 1 cucchiaino di **lievito in polvere** • 100 g di **farina** • 1 cucchiaio di **latte** • 350 g di **crema al limone**
Per la decorazione: **pasta di zucchero bianca** • **pasta di zucchero rosa**
glassa rosa

Preparazione
• **Per i cupcake**: mescolate la polpa di lampone con lo zucchero, il burro fuso e il latte, quindi incorporate la farina, setacciata con il lievito, e amalgamate.
• **Distribuite** il composto in uno stampo per cupcake, foderato con carta forno, e infornate a 170 °C per circa 12 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate e fate raffreddare. • **Sformate** i cupcake e scavate un foro al centro di ciascuno; farcite con la crema al limone e richiudete con il pezzetto tolto. • **Spalmate** un velo di crema sulla superficie e rivestiteli con la pasta di zucchero bianca. • **Formate** un ciuccio con la pasta di zucchero rosa e applicatelo sul cupcake; realizzate la scritta con un po' di glassa rosa e lasciate rapprendere completamente. Servite.

Baby shower

Biscotti bebè

Ingredienti per circa 20 biscotti
Per la frolla al cacao: 225 g di **farina**
150 g di **burro** • 175 g di **zucchero**
1 **uovo** • 50 g di **cacao**
Vi servono inoltre: 300 g di **pasta di zucchero bianca** • 250 g di **pasta di zucchero rosa** • **glassa reale rosa**
glassa reale bianca

Preparazione
• **Raccogliete** il burro e lo zucchero in una ciotola e montate tutto fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. • **Aggiungete** l'uovo e amalgamate. Unite la farina, setacciata con il cacao, e continuate a lavorare fino a ottenere un impasto morbido.
• **Stendete** la frolla a uno spessore di 1/2 cm quindi, con i tagliabiscotti a forma di orsetto, carrozzina ecc., ritagliate tanti biscotti. • **Trasferiteli** su una teglia con carta forno, infilzateli delicatamente con bastoncini di legno, e infornate a 160 °C per 12 minuti.
• **Sfornate** e fate raffreddare.
• **Stendete** sia la pasta di zucchero bianca sia quella rosa allo spessore di circa 2-3 mm, quindi ritagliatela con le stesse forme dei biscotti. • **Spalmate** i biscotti con un po' di glassa reale a mo' di collante e coprite con la pasta ritagliata accoppiando le forme.
Con la pasta di zucchero e con la glassa reale rimaste, realizzate i particolari dei biscotti secondo la vostra fantasia.

STRAFRAGOLOSI

7

Zuccherine e succose fragole di stagione, abbinate a cioccolato, creme e mascarpone, si trasformano in dessert ad alto tasso di golosità

Stupite tutti con 3,90€

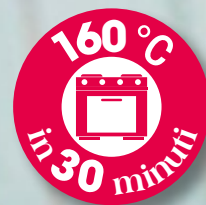
Torta strawberry con crema chantilly

Torta strawberry con crema chantilly

Ingredienti per 6-8 persone
1 kg di **fragole** • 500 g di **pasta sfoglia**
1 disco di **pan di Spagna** da 24 cm di diametro • 500 g di **panna montata zuccherata** • **croccante di mandorle** • **bagna al rum**
Per la crema chantilly: 1 l di **latte**
250 g di **zucchero** • 120 g di **farina**
8 **tuorli** • 500 g di **panna montata zuccherata** • 1 stecca di **vaniglia**
la scorza di 1 **limone** e/o 1 **arancia**
6 g di **gelatina già ammollata**

Preparazione
• **Per la crema chantilly**: versate il latte in un pentolino, mettete sul fuoco e fatelo bollire con gli aromi; nel frattempo, lavorate i tuorli con lo zucchero, unite la farina setacciata e amalgamate. • **Togliete** dal fuoco il latte bollente e versate a filo il composto di tuorli. Rimettete sul fuoco e fate bollire per 2-3 minuti. Incorporate la gelatina, ben strizzata e fate raffreddare. • **Unite** quindi la panna montata, mescolate e trasferite in frigo. • **Stendete** la sfoglia e ricavate da questa 2 dischi da 24 cm di diametro. Ponete su una teglia con carta forno e infornate a 180 °C fino a doratura. Sfornate e lasciate raffreddare. • **Sistemate** un disco di sfoglia su un vassoio e coprite con la crema chantilly, spolverizzate con il croccante tritato e guarnite con le fragole a rondelle. • **Coprite** con il disco di pan di Spagna, bagnate con la bagna, aggiungete altra crema, croccante tritato e fragole; terminate con l'ultimo strato di sfoglia e decorate con la panna, scaglie di croccante e fragole. Servite.

Bagna al rum

Preparate uno sciroppo facendo sciogliere sul fuoco **500 g di zucchero** con **500 ml di acqua**. Unite **1/2 bicchierino di rum**, mescolate e fate raffreddare.

Rollè al cioccolato e fragole

Ingredienti per 6-8 persone
Per il pan di Spagna: 5 **uova**
zucchero • 125 g di **farina**
25 g di **fecola**
Vi servono inoltre: 300 g di **cioccolato fondente** • **panna montata**
500 g di **fragole** (più altre per la guarnizione) • **scagliette di cioccolato fondente** • **bagna al rum**

Preparazione
• **Per il pan di Spagna**: montate i tuorli con 60 g di zucchero, unite la farina e la fecola, e mescolate. • **Incorporate** gli albumi, montati a neve con 100 g di zucchero e stendete il composto su una teglia con carta forno, a 3 mm di spessore. Infornate a 200 °C per 8-10 minuti. Sfornate e fate raffreddare. • **Fate sciogliere** il cioccolato a bagnomaria. Levate, unite 350 g di panna montata e amalgamate. • **Bagnate** il pan di Spagna con la bagna al rum, stendete uno strato di crema al cioccolato, cospargete con le fragole, mondate e a pezzetti, arrotolate e fate riposare in frigo per 30 minuti. • **Guarnite** quindi con ciuffi di panna, le fragole intere e le scagliette di cioccolato, e servite.

Torta al cioccolato e fragole

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **fragole** • 200 g di **fragoline di bosco** (più altre per la guarnizione)
200 g di **panna montata**
100 ml di **rum**
4 cucchiai di **zucchero**
riccioli di cioccolato fondente
Per il pan di Spagna al cioccolato:
4 **uova** • 125 g di **farina**
125 g di **zucchero**
100 g di **cioccolato fondente** • **burro**
2 cucchiai di **lievito in polvere**
Per la glassa: 150 g di **cioccolato bianco** • 150 ml di **panna fresca**
75 g di **burro**

Preparazione
• **Mondate** le fragole, fatele a pezzetti e raccoglietele in una ciotola con le fragoline, il rum e lo zucchero. Lasciate macerare per una mezz'ora.
• **Per il pan di Spagna**: montate i tuorli con lo zucchero, unite il cioccolato fuso, la farina e il lievito, e incorporate gli albumi montati a neve. • **Versate** il composto in uno stampo quadrato da 25 cm di lato, imburrato, e infornate a 180 °C per 45 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. • **Dividete** il pan di Spagna a metà e bagnate con il liquido di macerazione della frutta. Mescolate le fragole e le fragoline con la panna montata, spalmatele sopra a metà pan di Spagna e coprite con l'altra metà. • **Per la glassa**: portate la panna a bollore, togliete dal fuoco, unite il cioccolato e il burro, e mescolate fino a scioglimento; quindi lasciate intiepidire. • **Versate** la glassa sopra la torta distribuendo bene con una spatola per coprire tutta la superficie. Fate rassodare in frigo, quindi tagliate la torta a quadrotti di 6x6 cm. • **Guarnite** con le fragoline di bosco e qualche ricciolo di cioccolato, e servite.

180 °C in 45 minuti

Cheesecake alle fragole ▲

0,80€ a porzione

Ingredienti per 4 persone
Per la base: 200 g di **biscotti al cioccolato** • 80 g di **burro**
Per il ripieno: 500 g di **formaggio cremoso spalmabile** • 240 g di **panna montata**
8 g di **gelatina già ammollata**
80 g di **zucchero a velo** • 5 cucchiai di **latte** • 5-6 **fragole** • 1 **limone**
Per la gelatina di fragole: 250 g di **fragole**
60 g di **zucchero** • 1 cucchiaio di **succo di limone** • 4 g di **gelatina già ammollata**
Per la decorazione: **fragole**

Preparazione
• **Per la base**: frullate i biscotti con il burro fuso e rivestite con questi uno stampo a cerniera da 22 cm di diametro, rivestito con carta forno. Versate il composto, compattate bene e fate raffreddare in frigo. • **Per il ripieno**: mondate le fragole, tagliatele a fettine, irroratele con il succo del limone e disponetele lungo il bordo della torta. Rimettete in frigorifero. • **Lavorate** il formaggio cremoso con lo zucchero a velo e incorporate la panna montata. • **Scaldate** il latte e unite la gelatina. Fatela sciogliere e incorporatela al composto di formaggio.
• **Versate** il composto sulla base di biscotto e fate raffreddare in frigo. • **Per la gelatina**: versate in un pentolino le fragole a pezzetti con lo zucchero e il succo del limone. Fate cuocere per 5 minuti su fiamma dolce.
• **Frullate** il composto di fragole, rimettetelo nel pentolino e incorporatevi la gelatina, ben strizzata. • **Distribuite** la gelatina sulla torta e trasferite in frigo per 2 ore. • **Sformate**, guarnite la superficie con le fragole e servite.

0,30€ a porzione

Mezzelune alle fragole

Ingredienti per 6-8 persone
300 g di **farina 00** • 10 g di **lievito di birra** • 50 g di **zucchero** • 60 g di **burro latte** • 1 bicchierino di **cognac**
1 pizzico di **sale** • 300 g di **crema pasticciera** • 500 g di **fragole zucchero a velo** • **olio di semi di arachide** (per friggere)

Preparazione
• **Fate sciogliere** il lievito in un po' di latte tiepido; fate la classica fontana con la farina setacciata, unite al centro lo zucchero, il burro, leggermente ammorbidito, il cognac, il sale e il lievito, e lavorate, sino a ottenere un impasto elastico e sodo. • **Formate** una palla e fate riposare in un luogo caldo, sino al raddoppio del volume. Mondate le fragole e fatele a pezzetti.
• **Riprendete** l'impasto e stendetelo allo spessore di 3 mm. Con lo stampino ricavate dei dischi (di circa 6 cm di diametro) e distribuite al centro 1 cucchiaio di crema e 1 di fragole.
• **Ripiegate** in due i dischi e premete bene i bordi per sigillarli. Friggete le mezzelune in abbondante olio bollente, poche alla volta. • **Scolatele** e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Idea WOW!

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Fragole con mousse di mascarpone cioccolato e pistacchi

Ingredienti per 10-12 pezzi

✓ In frigo:
5-6 **fragole** • 80 g di **cioccolato fondente** • 80 g di **mascarpone**
80 g di **panna montata**

✓ In dispensa:
20 g di **zucchero a velo** • **granella di pistacchi** • 6 g di **gelatina**

Preparazione
• **Tagliate** le fragole a metà e, aiutandovi con uno scavino, svuotate la parte inferiore. Fate sciogliere la gelatina con qualche cucchiaio di acqua calda. • **Lavorate** il mascarpone con lo zucchero a velo; unite un po' di granella di pistacchi, la panna montata e la gelatina. • **Amalgamate** e trasferite in frigo per 10 minuti. • **Fate sciogliere** il cioccolato a bagnomaria; immergete la parte superiore delle fragole nel cioccolato fuso, disponetele su un foglio di carta forno e fatele asciugare in frigo per qualche minuto.
• **Farcite** le fragole svuotate con la mousse e adagiate sopra quelle al cioccolato. • **Guarnite** con altra granella di pistacchi e servite.

▲Aspic al moscato e fragole con salsa alla menta

Ingredienti per 6 persone
750 g di **moscato** • **zucchero**
1 kg di **fragole** • 6 fogli di **gelatina**
1 **albume**

Preparazione
• **Raccogliete** il moscato e 160 g di zucchero in un pentolino. Ponete sul fuoco e fatelo scaldare, mescolando e senza portare a ebollizione. • **Mettete in ammollo** la gelatina, strizzatela bene e unitela al vino. Mescolate e lasciate raffreddare.
• **Versate** nei bicchieri, fate rapprendere e unite le fragole, lavate, mondate e tagliate a pezzetti; coprite con altro liquido e fate riposare in frigorifero per almeno 3 ore.
• **Togliete** l'aspic dal frigorifero, guarnite con una fragola, passata nell'albume e poi nello zucchero, e servite con la salsa alla menta.

Salsa alla menta

Raccogliete **150 g di zucchero** in un pentolino e mettete sul fuoco. Aggiungete **2-3 cucchiai di sciroppo alla menta** e **qualche foglia di menta fresca** tritata. Mescolate con un cucchiaio di legno e portate alla temperatura di 120 °C. Spegnete e lasciate raffreddare.

Guida ai consumi consapevoli
Mai più consumatori allo sbaraglio di Anna Tortora

A qualcuno piace... addensato

Con l'arrivo della bella stagione, impossibile resistere alla tentazione di preparare manicaretti a base di frutta: una bella crostata, lucida e appetitosa, una bavarese delicata e profumata, oppure un raffinato aspic. Tutti questi piatti hanno però bisogno di un **addensante**. In commercio ce ne sono di vari tipi, più o meno noti.

Colla di pesce (o gelatina alimentare)

Derivata dalla lavorazione degli storioni in Russia, del pesce oggi conserva solo il nome. Quella che troviamo al supermercato si ricava in gran parte dalle cartilagini suine, e si presenta sotto forma di fogli trasparenti. **Va tenuta in ammollo in acqua in proporzione di 1:4** (l'ideale per non dover strizzare eventuali eccessi), e poi amalgamata a caldo al composto da addensare. È adatta a qualsiasi uso ed è sicuramente l'addensante più comune, ma non è adatta, essendo di origine animale, a chi segue una dieta vegetariana o vegana.

Agar Agar

È l'alternativa veg alla colla di pesce, ed è particolarmente indicato in caso di preparazioni molto soilde come l'aspic. Si tratta di un composto derivato dalle alghe rosse, insapore e inodore, dal **grande potere gelificante**. Si trova nei negozi bio anche in fiocchi, ma la versione in polvere si scioglie più facilmente. Va aggiunto al composto da gelificare facendolo sobbollire per qualche minuto.

Pectina

100% vegetale, è presente in molta frutta e viene spesso usata per addensare **marmellate e confetture, e lucidare crostate**. In sostanza è una **fibra solubile** che ha interessanti proprietà a livello intestinale: emolliente, riduce l'assorbimento degli zuccheri, favorisce la produzione di colesterolo buono. Si trova nei negozi bio o online e può essere utilizzata anche per preparare una gelatina liquida per lucidare una crostata di frutta.

Xantana

La *gomma di xantano* altro non è che quell'**E415** che potrà esservi capitato di leggere in qualche etichetta. Ma non temete: si tratta di un **ingrediente naturale**, ottenuto dalla fermentazione di colture batteriche. La sua particolarità, rispetto agli altri addensanti, è che si usa a freddo. Si trova in farmacia, in forma di polvere, ed è molto usata per dare morbidezza ai prodotti da forno senza glutine. Nell'alta cucina, è impiegata sempre più spesso per preparazioni elaborate come le sferificazioni.

Grandi classici

Quando gli iconici e fragranti biscottini, dalla forma inconfondibile, incontrano la tipica e voluttuosa bontà della crema zabaione, il successo è assicurato

Zabaione al tè nero con fragole e Krumiri Classici

Ingredienti per 4 persone
Krumiri Bistefani Classici • 70 ml di **tè nero forte** • 125 g di **fragole**
30 g di **zucchero** • 90 g di **tuorli**

Preparazione
• **Per lo zabaione**: versate il tè nero in un pentolino, unite 15 g di zucchero e fate cuocere fino a ottenere uno sciroppo. • **Montate** i tuorli in un pentolino con lo zucchero restante e versate a filo lo sciroppo, sempre continuando a montare. • **Trasferite** sul fuoco e fate cuocere il composto a bagnomaria, mescolando in continuazione, fino a raggiungere la temperatura di 82 °C (o fino a ottenere una leggera consistenza). • **Togliete** dal fuoco, trasferite in un recipiente di acqua fredda e fate raffreddare, continuando a mescolare. Mondate le fragole e tagliatele a dadini. • **Aggiungetele** allo zabaione ormai freddo e mescolate. • **Distribuite** lo zabaione in 4 coppette individuali e servite con Krumiri classici.

Ricetta e foto V. Repetto

Mademoiselle charlotte

Il famoso dolce al cucchiaio di origine francese, con una farcia cremosa racchiusa da golosi biscotti, viene qui rielaborato in chiave "domestica" e alla portata di tutti. Il risultato? Cinque torte con effetto scenografico e bontà garantiti

5

0,80€ a porzione

Charlotte alle fragole

Savoiardi fatti in casa

Lavorate **4 tuorli** con **90 g di zucchero**, montate **4 albumi a neve** e unite i due composti. Incorporate **80 g di farina** e **10 g di maizena**, setacciate, e formate con un sac à poche delle strisce su una teglia con carta forno. Spolverizzate con **lo zucchero a velo** e infornate a 180 °C per 12 minuti. Sfornate.

Charlotte alle fragole

Ingredienti per 4 persone
250 g di **savoiardi**. Per la bavarese allo yogurt: 250 g di **yogurt greco** 125 ml di **panna fresca** • 80 g di **zucchero** 6 g di **gelatina già ammollata.** Per la mousse di fragole: 800 g di **polpa di fragole mature** 150 g di **zucchero** • 300 g di **panna montata** **vaniglia in polvere** • 12 g di **gelatina già ammollata.** Per la decorazione: **fragole** **panna montata** • **foglioline di menta** **zucchero a velo**

Preparazione
• **Per la bavarese**: montate la panna con lo zucchero e unite la gelatina, ben strizzata, allo yogurt. Scaldate leggermente il composto e incorporate delicatamente la panna. Versate la bavarese in uno stampo a cerniera da 15 cm di diametro e trasferite in freezer. • **Per la mousse**: raccogliete nel bicchiere del mixer le fragole, lo zucchero e un pizzico di vaniglia, e frullate, fino a ottenere una purea. • **Strizzate** la gelatina, scioglietela in un pentolino con 1 cucchiaio di acqua e incorporatela alla purea di frutta. Raccogliete la purea in una terrina e unite la panna montata. • **Versate** 1/3 della mousse di fragole in un cerchio grande (freddo di freezer). • **Ponete** in freezer e fate congelare. Sformate la bavarese dal cerchio piccolo. Ponetela al centro dello stampo più grande sulla base solidificata di mousse di fragole, ricoprite con la mousse di fragole rimanente e rimettete in freezer a congelare. • **Sformate** la torta, realizzate il bordo con i savoiardi e guarnite con le fragole, la panna, la menta e lo zucchero a velo.

Occhio alla mossa!

Prima di sformare il disco di bavarese congelato sulla base della torta, assicuratevi che la mousse di fragole si sia ben solidificata.

Charlotte con crema al cioccolato

Per il biscuit gluten free:
250 g di **albumi** • 250 g di **zucchero** 130 g di **tuorli** • 70 g di **cacao** 30 g di **fecola di patate.** Per il cremoso al cioccolato: 250 ml di **latte** 250 ml di **panna fresca** 80 g di **tuorli** • 325 g di **cioccolato al latte 40%** • 2 fogli di **gelatina** 60 g di **zucchero**. Vi servono inoltre: **lamponi** • **riccioli di cioccolato**

Preparazione
• **Per il biscuit**: montate a neve gli albumi con lo zucchero; incorporate i tuorli, terminate con il cacao e la fecola, setacciati insieme, e mescolate. Formate con un sac à poche, su una teglia, rivestita con carta forno, tante strisce e infornate a 200 °C per 8-10 minuti, sfornate e tenete da parte. • **Per il cremoso**: lavorate i tuorli con lo zucchero; portate il latte e la panna a ebollizione, e versate sul composto di tuorli e zucchero. Mescolate, mettete sul fuoco e portate a una temperatura di 82 °C. • **Filtrate**, versate sul cioccolato e la gelatina, e mescolate. Filtrate di nuovo e frullate con un mixer a immersione. Trasferite in frigo per 12 ore. • **Disponete** un anello di acciaio su un piatto, fate uno strato di biscotti e farcite con la crema. • **Ripetete** la sequenza 4 volte e fate rapprendere in frigo. Sformate, disponete i biscotti lungo il bordo della charlotte, guarnite con i lamponi e i riccioli di cioccolato, e servite.

gluten free

Charlotte ghiacciata con lingue di gatto e lamponi

Ingredienti per 4 persone
200 g di **lingue di gatto**
450 g di **lamponi** (più altri per la guarnizione) • 250 g di **zucchero**
5 **albumi** • **lingue di gatto**
400 g di **panna montata** • **sale**

Preparazione
• **Mettete** lo zucchero e 60 ml di acqua in un pentolino sul fuoco; fatelo sciogliere, fino ad arrivare alla temperatura di 118 °C. • **Versatelo** a filo sugli albumi, montati a neve con un pizzico di sale. Frullate 350 g di lamponi e uniteli al composto insieme ai lamponi lasciati interi. Incorporate quindi la panna montata. • **Riempite** un sac à poche con parte del composto e formate uno strato sul fondo e lungo il bordo di uno stampo (22- 24 cm di diametro). • **Foderate** con le lingue di gatto, facendole affondare nella mousse. Versate il resto del composto nello stampo, intervallandolo con alcune lingue di gatto sbriciolate. Livellate la superficie e guarnite con altri biscotti. • **Mettete** in freezer e fate congelare per 2 ore. • **Trasferite** la charlotte in frigorifero e lasciatela a temperatura ambiente per 20 minuti. • **Guarnite** quindi con i lamponi e servite.

Stupite tutti con 2,50€

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Charlotte alle mele

Ingredienti per 2 persone

2-3 **mele** • 8-10 **fette di pancarrè**
80 g di **burro**

✓ In dispensa:
confettura di mele • **confettura di albicocche** • **vaniglia** (a piacere)
1 confezione di **pancarrè**
100 g di **zucchero**
Per la decorazione: 1 **mela renetta**
1 ciuffo di **menta**

Preparazione
• **Fate sciogliere** in una padella 50 g di burro con 2 mele a cubetti, lo zucchero e un pizzico di vaniglia. • **Lasciate cuocere** per 20 minuti, spegnete e tenete da parte.
• **Fate tostare** 8 fette di pancarrè sotto il grill del forno, spennellatele con il burro fuso restante e la confettura di albicocche.
• **Foderate** lo stampo: distribuite il pancarrè, tagliato a misura, sul fondo e le fette intere sui bordi. • **Farcite** con la dadolata di mele e ricoprite con uno strato di pancarrè non tostato. • **Infornate** a 200 °C e fate cuocere per circa 20 minuti, fino a doratura. Sfornate, fate intiepidire e trasferite in frigorifero per almeno 8 ore.
• **Sformate**, spalmate la superficie con uno strato di confettura di albicocche e guarnite con la mela restante a spicchi sottili e qualche fogliolina di menta.

Charlotte di pancarrè alla ricotta e semi di lavanda

Ingredienti per 8-10 persone
800 g di **ricotta**
200 g di **zucchero**
250 g di **pancarrè** • **semi di lavanda**

Preparazione
• **Foderate** con pellicola trasparente uno stampo a cerniera da 18 cm di diametro. Con un coppapasta rotondo, ritagliate le fette di pancarrè, private della crosta.
• **Rivestite** il fondo e i bordi con le fette di pancarrè, tagliate a misura.
• **Lavorate** a crema in una ciotola 600 g di ricotta con lo zucchero. • **Farcite** con questa la charlotte, alternandola con le fette di pancarrè, e terminate con il pancarrè. • **Fate raffreddare** in frigorifero fino al momento di servire. Venti minuti prima, coprite la superficie della torta con la ricotta restante, lavorata a crema, e guarnite con i semi di lavanda. Servite.

0,25€ a porzione

Lo sapevate che?

Al lavandeto di Assisi, dalla fine di giugno ai primi di luglio, si svolge ogni anno la festa della lavanda.

Occhio alla mossa!

Ricavate tanti dischetti dal pancarrè e tagliateli in 4 spicchi. In questo modo sarà più facile rivestire uniformemente il fondo dello stampo.

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

Pasticciotti di frolla, torta Pasqualina o ciambelle zuccherine? Diteci, tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari...

Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita!

E in più l'inserto monografico da staccare e conservare

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno un libro di ricette in omaggio!

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

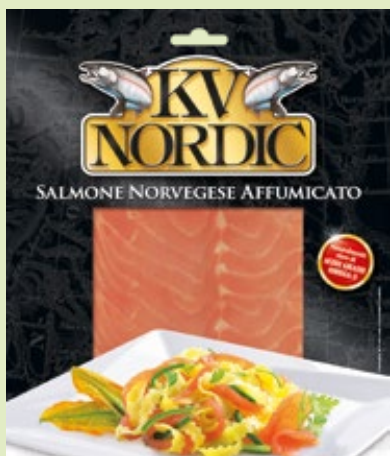
La ricetta scelta questo mese è di @Alice Pia

"Buonasera, sono Alice Pia, ho 11 anni e ho una grande passione per la cucina. Compro Facile cucina ogni mese perché è ricca di ricette e trucchi semplici da eseguire. La copertina che mi è piaciuta di più è quella delle 'colombine facilitate' del mese di marzo. Ho fatto un gran figurone il giorno di Pasquetta. Tutti si sono leccati i baffi! Tantissimi saluti".

@Alice Pia

"Cara Alice Pia, ci hai fatto rimanere davvero senza parole! Va bene che Facile Cucina è fatta proprio di ricette semplici, veloci e di effetto garantito, ma tu sei troooooooooppo brava! Anzi, secondo me, sei una cuoca nata. Quindi, continua così, diventerai presto una chef di grandissimo talento... L'unico consiglio che posso darti è di mantenere sempre l'entusiasmo di questa tua passione e la gioia che dimostri nel rendere felici i tuoi fortunati ospiti: sarà questo il segreto del tuo successo! Ancora complimenti, un grande abbraccio da Facile Cucina e... tienici aggiornati!"

Giulia Macrì - Vicedirettore Facile Cucina

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

Kv Nordic, salmone norvegese affumicato, pack da 50 g, **€ 3,75**.

NISSIN Soba Cup Peking Duck, tipici spaghetti giapponesi di grano saraceno nell'esclusiva ricetta dell'anatra alla pechinese. Distribuiti da **Eurofood**. **€ 2,35**.

Yogurt da bere senza lattosio di **Mila** al gusto di cocco, in pratiche bottigliette da 200 g. **€ 0,89**.

I sacchetti **Duradipiù Virosac**, grazie a uno speciale materiale, migliorano la conservazione dei cibi. Confezione da 12 pezzi. **€ 2,25**.

Croissant Buon Essere Bauli fatto con farina integrale e zucchero di canna grezzo. Disponibile da marzo 2019. 5 x 40 g. **€ 2,25** circa.

Aceto di Mele Ponti Aromatizzato con Miele Ambrosoli. 500 ml. **€ 2,49** circa.

Più che Mela! Chini è una deliziosa purea di mela 100% integrale con alto contenuto di fibre. Disponibile in 6 gusti diversi. Confezione 100 g x 2. **€ 1,89**.

L'**Olio di Germe di Mais Sagra**: 100% biologico e 100% italiano, da agricoltura biologica certificata. 750 ml. **€ 3,70** circa.

èSenza è la linea di prodotti vegetariani surgelati di **Koch**, senza OGM, additivi o conservanti. Pronti in forno in 10 minuti. **Polpettine vegetariane alle verdure** **€ 1,45**.

IL LUNA PARK DELL' ECONOMIA

Smart, cool, trendy: ecco la prima multipiattaforma che racconta l'economia ai millennial. Con 100% video e la prima ottimizzazione per smartphone, PopEconomy offre un palinsesto di notizie e tendenze raccontate dagli occhi e attraverso il cuore delle nuove generazioni. PopEconomy è il luna park dell'economia.

popeconomy.com | TV canale 224

#POPECONOMY

Nel prossimo numero in edicola

FACILE ISSIMA CUCINA

Tiramisù

In più l'inserto da staccare e conservare!

Un mare di pasta

Lunga o corta ...mette tutti d'accordo!

Ricette "a tutto vapore" e grigliate succulente

Chitarrine alle vongole e cozze con besciamella allo zafferano

Dolci espressi al caffè Cremosissime cheesecake

ALICE

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

CASA ALICE E CASA ALICE INSIEME

CASA DOLCE CASA

Il format storico del canale, **Casa Alice**, porta in tavola tutta l'allegria, l'ospitalità e il savoir faire di **Franca Rizzi** che fa gli onori di casa e **Marco Valletta** ai fornelli che "sforna" ricette e idee sempre nuove. Il suo spin-off **Casa Alice Insieme** vede **donna Franca** ricevere regolarmente e "mettere alla prova" ospiti e amici, compresi alcuni dei contributors della rivista *Alice Cucina*.

- **Casa Alice, tutti i giorni alle 18.35**
- **Casa Alice Insieme, tutti i giorni alle 19.10**

LA VERSIONE DI RUBI

IERI E OGGI

Affascinante viaggio tra i sapori della cucina tradizionale, secondo la moderna visione di chef **Rubina Rovini**. In ogni puntata una ricetta tradizionale, la sua storia e le sue origini seguita da una rivisitazione ideata dalla nostra Rubi, con tante idee attuali per portare in tavola i grandi classici della tradizione italiana, rinnovandone la preparazione.

- **La versione di Rubi, tutti i giorni alle 18.00**

PANE E...

ARTE BIANCA E NON SOLO

Il maestro panificatore **Giovanni Gandino**, affiancato dalla bella **Katia Pedrotti**, prepara impasti per pani, pagnotte e panini, li cuoce dispensando consigli di tecnica e piccoli segreti, e li completa delle farciture più golose e giuste per ogni tipologia.

- **Pane e..., tutti i giorni alle 16.50**

LA GOLA, IL GUSTO

TESORI D'ITALIA

Una cucina dedicata alle specialità del territorio e alla scoperta dei tesori agroalimentari e tipicità che contribuiscono a rendere l'Italia leader mondiale di cultura enogastronomica. In ogni puntata **Mattia Poggi** cucina specialità regionali utilizzando prodotti locali, per mostrare come territorio e cultura gastronomica possano essere rappresentati da piatti senza tempo.

- **La Gola, il Gusto, tutti i giorni alle 20.20**

CUOCHI e DINTORNI

Pizzaioli e chef, ospiti in tv di Francesca Romana Barberini, continuano a stupire a suon di ricette. I prossimi protagonisti? Scrivete, potreste essere voi!

IN TV CANALE ALICE 221 DTT

Pagnottello patapolpo▼

Pizzaiolo Luigi Beninati

Ingredienti per 6 persone
Per il pagnottello: 1,7 kg di **farina 00** (**325 W**) • 1 l di **acqua** • 5 g di **lievito di birra** 60 g di **sale.** Per la farcitura: 1 **polpo** di circa 1 kg **già pulito** • 1 kg di **friarelli** 4 **burratine affumicate** • 1 spicchio di **aglio** 1 **patata rossa già sbucciata**. Vi servono inoltre: 1 **limone** • 1 **arancia** • 1 costa di **sedano** • 2 **carote** • 1 **cipolla** • 1 pezzetto di **peperoncino** • **olio extravergine di oliva** **olio di semi di arachide** (per friggere) • **sale**

• **FARINA KITCHEN**
Pizzaiolo Luigi Beninati
Via Ergisto Bezzi 31 - Roma
tel. 06 42918500
kitchen@pickyourkind.com

Preparazione
• **Per il pagnottello**: disponete la farina a fontana, unite al centro il lievito, sciolto nell'acqua tiepida, e il sale, e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo.
• **Lasciate lievitare** fino al raddoppio del volume. Formate tanti panini da circa 150 g e infornate a 180 °C per 35-40 minuti. • **Sfornate** e tenete da parte. Portate a bollore abbondante acqua salata con gli odori e gli agrumi a fettine. Lessate il polpo, scolatelo, fatelo a pezzetti e grigliate i tentacoli su una piastra ben calda.
• **Scaldate** un filo di olio in una padella con l'aglio e il peperoncino, unite i friarelli, già mondati, e fateli appassire. Frullateli quindi in un mixer con un filo di olio fino a ridurli in crema. Tagliate la patata a fettine sottili e friggetele in olio di semi bollente. • **Aprite** in due il pagnottello, spalmatelo con la crema di friarelli e condite con la burrata a fettine, i tentacoli del polpo grigliati e il restante a pezzetti e 4 chips di patata. Richiudete il pagnottello, condite con un filo di olio e servite.

Babà con spuma di parmigiano e mostarda▼

Chef Carlo Gozzi

Ingredienti per 4 persone
Per il babà: 250 g di **farina** 25 g di **parmigiano** • 100 g di **burro** 10 g di **zucchero** • 13 g di **lievito di birra** **la scorza** di 1 **limone grattugiata** • 3 **uova** 2 g di **sale**. Per la spuma di parmigiano: 300 g di **panna fresca** 100 g di **parmigiano grattugiato**. Vi servono inoltre: 150 g di **croste di parmigiano** • **sale e pepe** • **zucchero** 100 g di **mostarda fina di Carpi** • **olio extravergine di oliva** • **farina**

• **L'INCONTRO**
Chef Carlo Gozzi
Via delle Magliaie 4/1
Carpi (Mo) - tel. 059 693136
www.lincontroristorante.it

Preparazione
• **Fate sciogliere** il lievito di birra in un po' di acqua calda; aggiungete 50 g di farina, mescolate e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume. Raccogliete quindi la farina restante in una ciotola e aggiungete le uova, lo zucchero, il parmigiano, il sale e la scorza del limone. • **Amalgamate**, unite il lievitino preparato e il burro fuso, e lavorate fino a ottenere un composto omogeneo.
• **Ungete** e infarinate gli stampini per babà e distribuite l'impasto, riempiendoli fino a due terzi del loro volume. • **Trasferite** in un luogo

tiepido e fate lievitare fino a raggiungere il bordo dello stampo. Infornate a 180 °C per 15 minuti. • **Sfornate** e tenete da parte. Portate a bollore 200 ml di acqua con le croste di parmigiano, un pizzico di sale e uno di zucchero, e lasciate in infusione per 2 ore. • **Per la spuma**: versate metà panna e il parmigiano in un pentolino e fate restringere. • **Spegnete**, fate raffreddare, unite la panna restante e regolate di sale e di pepe. Raccogliete tutto in un sifone, farcite con la spuma i babà, tagliati a metà, impiattate e guarnite con un po' di mostarda. Servite.

Orzotto alla parmigiana ▾

Chef Alessandro Bargelletti

Ingredienti per 4 persone
200 g di **orzo perlato** • 2 **melanzane**
300 g di **pomodori rossi maturi**
500 ml di **brodo vegetale** • 1 **cipolla**
3 ciuffi di **basilico** • 200 g di **parmigiano in scaglie** • **parmigiano grattugiato**
50 g di **burro** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

• **HOTEL SHERATON PARCO DEI MEDICI**
Chef Alessandro Bargelletti
Viale Salvatore Rebecchini 145, Roma - tel. 06 65288
www.marriott.com/hotels/travel/romps-sheraton-parco-de-medici-rome-hotel/

Sei un **CUOCO, PIZZAIOLO, PANETTIERE, PASTICCIERE? CUOCHI E DINTORNI** ti aspetta! Per partecipare al programma ed essere pubblicati sulla rivista, inviateci le vostre **RICETTE FACILI** collegandovi al link **www.alice.tv/cuochiedintorni**

Preparazione
• **Tagliate** a metà le melanzane, incidete la polpa e conditele con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Disponetele su una teglia, irrorate con un filo di olio e infornate a 180 °C per 20 minuti. Sfornate, scavate la polpa delle melanzane e frullatela con un filo di olio fino a ridurla in crema. Salate e pepate. • **Fate appassire** la cipolla in una casseruola con un filo di olio, unite i pomodori e fate cuocere per 10 minuti. Passate rapidamente le foglie di basilico in acqua bollente e quindi in acqua e ghiaccio, strizzatele e frullatele in un mixer con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe.
• **Tostate** l'orzo in un tegame, versate qualche mestolo di brodo vegetale e portate a cottura, unendo altro brodo man mano che viene assorbito. Spegnete e mantecate con una noce di burro e una manciata di parmigiano grattugiato. • **Velate** il fondo di un piatto con la crema di melanzane, impiattate l'orzotto e condite con la crema di basilico e la salsa di pomodoro.
• **Guarnite** con le scaglie di parmigiano, precedentemente cotte al microonde, e servite.

Moscardini alla Luciana con crema di patate e prezzemolo ▾

Chef Andrea Libertella

Ingredienti per 4-6 persone
1,2 kg di **moscardini** • 1 spicchio di **aglio**
3 **patate** • 750 g di **passata di pomodoro**
1 **scalogno** • 1 l di **acqua bollente**
1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro**
1 ciuffo abbondante di **prezzemolo**
1 bicchiere di **vino rosso** • 4-5 **capperi**
2 **filetti di alici** • **olive taggiasche** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
1 **peperoncino** • **fiori eduli**

• **AL BAJNIERO**
Chef Andrea Libertella
Via Felice Caronni 79, Ostia Antica (Rm) - tel. 06 5657043
s513962998.sitoweb-iniziale.it

Preparazione
• **Fate soffriggere** 1 spicchio di aglio con un filo di olio in una padella, unite i gambi del prezzemolo, il peperoncino, le alici e i capperi tritati. • **Lasciate insaporire,** quindi unite i moscardini e, quando i tentacoli inizieranno ad arricciarsi, sfumate con il vino. • **Aggiungete** il concentrato di pomodoro e la passata, regolate di sale e di pepe, e fate cuocere su fiamma dolce per 30 minuti. A cottura quasi ultimata, unite un po' di prezzemolo tritato e qualche oliva a rondelle. Spegnete. • **Fate appassire** lo scalogno tritato in una padella, unite le patate, sbucciate e a fettine, coprite con acqua salata, portate a cottura e frullate tutto con un mixer. • **Passate** rapidamente il prezzemolo rimasto in acqua bollente e poi in acqua ghiacciata. • **Raccoglietelo** in un mixer, frullatelo con un filo di olio e passatelo a un colino. Velate i piatti con la crema di patate, impiattate i moscardini, guarnite con un po' di salsa di basilico e i fiori eduli, e servite.

CASA ALICE *Insieme*

Giusi Moro del salumificio Del Zoppo, negli studi di Alice Tv, prepara un piatto da veri gourmet con tutto il gusto delicato e saporito della bresaola della Valtellina IGP

IN TV
CANALE ALICE
221
DTT

Franca Rizzi e Giusi Moro

IL MARCHIO DI QUALITÀ DEL ZOPPO
Immerso nel verde della Valtellina, il salumificio **Del Zoppo** confeziona antichi sapori con impianti tecnologicamente avanzati che garantiscono fedeltà alla tradizione e una costante qualità del prodotto. La **bresaola della Valtellina IGP** è il risultato di un meticoloso e attento lavoro in tutte le fasi di produzione. Dalla scelta delle materie prime selezionate, e sempre controllate, alla fase della stagionatura. Oltre alla bresaola della Valtellina IGP, la Del Zoppo produce e commercializza la **bresaola BIOLOGICA** e salumi artigianali di qualità come la **Chiavennasca**, la **Slinzega** e la **Nostrana**.
www.delzoppo.it **I.P.**

1892
DEL ZOPPO

Ravioli di grano saraceno con bresaola della Valtellina IGP ricotta e patate

Ingredienti per 4 persone
Per i ravioli: 200 g di **farina**
50 g di **farina di grano saraceno**
2 **uova** • **sale**
Per il ripieno: 100 g di **bresaola della Valtellina IGP**
100 g di **ricotta**
100 g di **patate già lessate**
100 g di **panna montata**
50 g di **parmigiano grattugiato**
noce moscata • **sale e pepe**
Vi servono inoltre: **burro**
salvia

Preparazione
• **Per i ravioli**: setacciate le farine e disponetele a fontana. Unite al centro le uova e un pizzico di sale, e lavorate energicamente, aggiungendo se necessario un goccio di acqua, fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. • **Formate** una palla, avvolgetela con pellicola trasparente e fatela riposare per circa 30 minuti. Sbucciate le patate, passatele allo schiacciapatate e raccogliete il passato in una ciotola. • **Unite** la bresaola, tritata finemente, la ricotta, il parmigiano grattugiato e la panna montata. Regolate di sale e di pepe, profumate con un pizzico di noce moscata, e amalgamate bene.
• **Tirate** quindi con il matterello la pasta e ricavate due sfoglie. • **Distribuite** su una di queste noci di ripieno, ben distanziate tra loro. Coprite con l'altra sfoglia, schiacciate leggermente con le dita per sigillare e, con una rotella dentellata, ricavate tanti ravioli.
• **Lessate** i ravioli in abbondante acqua salata. • **Fate sciogliere** in padella una noce di burro, unite 1-2 foglie di salvia e lasciate insaporire. • **Scolate** la pasta, versatela nella padella, mantecate e servite.

Oroscopo

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

La baldanza di Giove rappresenta una scorciatoia per arrivare, presto, ai risultati che aspettate da tempo…

Amore: non date per scontato nulla. Marte pretende più interesse e passionalità!

Lavoro: puntate decisamente al guadagno.

Pasteggiate con: ***canapé alla mousse di feta*** (pag. 85)

TORO

21 aprile-20 maggio

Con delicatezza e decisione perseguirete le vostre mete.

Amore: dichiararvi e mettervi in gioco? Luna e Venere nel segno dicono di sì…

Lavoro: muovervi in fretta e adeguatamente è non solo possibile, ma molto più facile di una volta!

Pasteggiate con: ***spaghettoni alla vignarola*** (pag. 39)

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

È il passaggio del Sole, di Mercurio e Marte a darvi spirito di imprenditorialità e a rendervi il segno più intrigante di tutti…

Amore: il cemento della storia a due è il fatto che vi troviate bene da tutti i punti di vista.

Lavoro: la liquidità potrebbe essere discontinua, ma state certi che il capitale cresce.

Pasteggiate con: ***muffin mediterranei*** (pag. 63)

CANCRO

22 giugno-22 luglio

Un po' di determinazione in più, voluta da Marte, è la ciliegina sulla torta…

Amore: esprimervi con passionalità ora che a consigliarvelo sono le stelle, è delizioso.

Lavoro: chi pensava di potervi convincere a compiti che non vi spettano, avrà amarissime sorprese!

Pasteggiate con: ***farfalle saporite*** (pag. 39)

LEONE

23 luglio-22 agosto

La voglia di successo vi farà impegnare nelle faccende che v'intrigano.

Amore: chi vi ama condivide la vostra volontà di salire qualche gradino nella scala sociale.

Lavoro: i compiti attuali vi vanno stretti. Forse è possibile modificarli.

Pasteggiate con: ***sorbetto alla ciliegia*** (pag. 13)

VERGINE

23 agosto-22 settembre

Le circostanze sono indicate per darvi ottime chances nel lavoro.

Amore: fra le possibilità che Luna e Venere comportano c'è anche la felicità in amore.

Lavoro: con un rinnovato spirito e con un pizzico di sana intraprendenza sarete vincitori.

Pasteggiate con: ***bocconcini di nespole alla spigola marinata*** (pag. 15)

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

La vivacità intellettuale vi fa considerare certe faccende complicate da altri punti di vista risolutori…

Amore: Mercurio e Sole positivi danno all'amore un tocco di magica sintonia.

Lavoro: sveltite le procedure e abbreviate i tempi.

Pasteggiate con: ***paccheri al sugo*** (pag. 16)

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

Mordere il freno in fasi in cui è necessaria la pazienza è un atteggiamento che non paga!

Amore: volete troppo e concedete poco.

Lavoro: occorre un programma più dettagliato e costruttivo per arrivare ai parametri che vi interessano.

Pasteggiate con: ***ciambellone alla panna e ciliegie*** (pag. 19)

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

I programmi che avete in mente peccano di eccessiva dispendiosità. Sarà bene riconsiderarli.

Amore: eros, la passione e intesa ci sono, ma al partner manca un dialogo a due.

Lavoro: forse dovreste evitare di affidare compiti speciali ai collaboratori, per svolgerli voi.

Pasteggiate con: ***cherry pie*** (pag. 10)

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

Marte apre le ostilità e vi vuole sfidare… Saturno e Plutone risponderanno con sicurezza e lungimiranza!

Amore: la persona cara ha dei sassolini nella scarpa che vuole esternare. Chi ha detto che sia un male?

Lavoro: la competitività sollecita la creatività.

Pasteggiate con: ***minicake con ganache allo zenzero e agrumi*** (pag. 88)

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

Sole e Mercurio rendono gratificante il periodo.

Amore: vi piace come si muove, come parla, come vi guarda… questo è amore!

Lavoro: movimenterete l'immobile settore del lavoro con nuove proposte.

Pasteggiate con: ***conchiglie al nero con seppioline e porcini*** (pag. 75)

PESCI

20 febbraio-20 marzo

Con la passione vincerete qualche intoppo nel rapporto d'amore.

Amore: date al partner la sensazione che oltre a lui/lei non vedete nessun altro…

Lavoro: l'impegno c'è, le ore di lavoro pure… I risultati positivi arriveranno in fretta.

Pasteggiate con: ***budino di cioccolato con biscotti secchi*** (pag. 33)

combo Menu

HAPPY HOUR IN TERRAZZA

IL CESTINO DEL PICNIC

PROFUMO DI MARE

CROCCANTE FUORI, MORBIDO DENTRO

CENA COUNTRY

WOW CHE BONTÀ!

Indice tematico delle ricette

ANTIPASTI E SFIZI

PRIMI

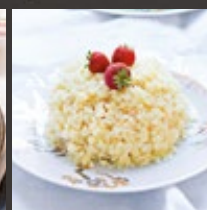
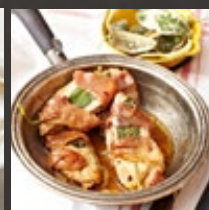
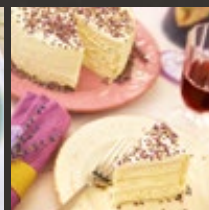
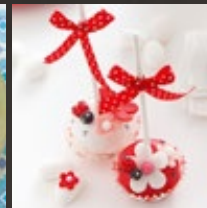
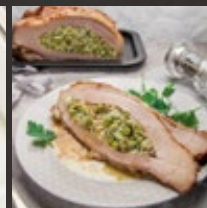
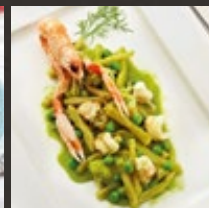
SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI

PANE PIZZE & CO.

DESSERT

DRINK

SALSE

Menu prezzo facile
Ricalcoliamo per te la spesa
per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…
DI TRADIZIONE - per 4 persone
8 EURO
Nugget di pollo p. 84
Tagliatelle alla papalina p. 41
Saltimbocca alla romana p. 44
Mimosa con fragoline di bosco p. 92
FIOR FIOR DI RICETTE - per 4 persone
12 EURO
Mousse di fave su frolla al pecorino p. 54
Spaghetti ai fiori di zucca alici e stracciatella p. 36
Charlotte di pancarrè alla ricotta esemi di lavanda p. 105
Cheesecake alle rose e cardamomo p. 25
BABY BOOM - per 6 persone
16 EURO
Coccinelle su fior di sablé al rosmarino p. 31
Minimuffin al salame p. 66
Cotolette alla milanese p. 78
Cake pops coccinella p. 26
SEMAFORO VERDE - per 6 persone
25 EURO
Bavette al pesto p. 76
Orzotto con erbette di campo e speck p. 49
Taccuna con crema di piselli e scampi p. 55
Tasca di vitello fave piselli e caprino p. 61

Non perdete il prossimo numero
con tante idee sui tiramisù